Brotzauber – glutenfreies Eiweißbrot (mit Nüssen)

Zutaten

- 150g Hirse-, Quinoa- oder Amaranthflocken, auch glutenfreie Haferflocken
- Je 150g Saaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam)
- 200g Haselnüsse gemahlen (fein bis gröber)
- 200g Mandeln gemahlen (fein bis gröber)
- 500g fein geschrotener Leinsamen
- 150g Flohsamenschalenpulver
- 35 – 40g Himalaya- oder Meersalz
- Je 1 TL gemahlener Kümmel und Koriander
- 1600 ml Wasser

Zubereitung

- Alles zusammenmengen und mit einem großen Löffel das Wasser einrühren, so dass alles gut durchgefeuchtet ist. Das muss schnell gehen, da der Flohsamen rasch quilt.
- Auf 5 Portionen aufteilen und mit nassen Händen die Brote (kleine Igel) formen. Über Nacht mit einem Geschirrhandtuch abgedeckt im Backofen stehen lassen.
- Am nächsten Tag Brote mit 160°C Umluft, Ober- und Unterhitze 75 Min. backen.
- Luftig z.B. (auf einem Backrost) und kühl lagern. So hält es sich 1½ Wochen.
- Das Brot lässt sich auch einfrieren und schmeckt dann getoastet sehr gut.

Tipp!

Falls eines der Bestandteile unverträglich ist (z.B. Haselnüsse), gegen eine andere Zutat (z.B. gemahlene Kürbiskerne) austauschen.

Niels Schulz-Ruhtenberg | Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin & Sportmedizin
Arztpraxis | Ernährungsberatung | Gesundheitstraining | www.Ruhtenberg.info
Am Kaiserkai 46 | 20457 Hamburg | Tel.: 0 40/ 64 66 17 60 | Fax: 040/ 6466 1762

Brotzauber – glutenfreies Eiweißbrot (ohne Nüsse)

Zutaten

- 250g glutenfreie Haferflocken (alternativ Buchweizenmehl)
- 250g Kichererbsenmehl
- 250g Saaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat)
- 500g fein geschroteter Leinsamen
- 40g Flohsamenschalenpulver
- 35g Himalaya- oder Meersalz
- 1 TL gemahlener Kümmel (nicht bei Birken- oder Haselpollenallergie)
- 1 TL gemahlener Koriander (nicht bei Birken- oder Haselpollenallergie)
- 1200 ml Wasser

Zubereitung

- Alles zusammenmengen und mit einem großen Löffel das gesamte Wasser auf einmal einrühren, so dass alles gut durchfeuchtet ist. Das muss zügig geschehen, denn alles quilt sehr schnell.
- 4 kleine längliche Laibe formen und auf ein Backblech legen und ½ Tag ruhen lassen.
- Backofen auf 160°C Umluft, Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Brot leicht mit Wasser einpinseln und 1 Stunde und 15 Min. backen.

Tipp!

Luftig z.B. (auf einem Backrost) und kühl lagern. So hält es sich 1½ Wochen. Das Brot lässt sich auch gut einfrieren (besser schmeckt es aber so ;-)). Auch getoastet ist es lecker.

Niels Schulz-Ruhtenberg | Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin & Sportmedizin
Arztpraxis | Ernährungsberatung | Gesundheitstraining | www.Ruhtenberg.info
Am Kaiserkai 46 | 20457 Hamburg | Tel.: 0 40/ 64 66 17 60 | Fax: 040/ 6466 1762

Unterstützt durch Deutschlands Bewertungsportal für die Fitnessbranche:
Fitness Navi [.de]
Einfach. Schnell. Finden.

GLUTENFREIES EIWEIßBROT

Zutatenliste

4 Eier, 150g Magerquark, 1 Prise Salz, ½ EL Kichererbsenmehl (aus dem Reformhaus), ½ Päckchen Backpulver, 50g Leinsamen (geschrotet), 50g Mandeln (gemahlen), 2 EL Leinsamen (ungemahlen), 1 Hand voll gehackte Walnüsse, 50g Eiweißpulver (neutraler Geschmack), je 2 EL Sonnenblumen-, Sesam- und Kürbiskerne

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem Teig kneten. Anschließend 10 min bei Raumtemperatur stehen lassen und nochmals durchkneten. Den Backofen auf 200°C vorheizen, den Teig in eine Kastenform geben und für 60 min Backen.

Figurmachertipp!

Im Anschluss das Brot aus der Form nehmen und nochmals etwas im bereits ausgeschalteten Ofen stehen lassen. So wird es außen schön knusprig!

Deine Vorteile!

- Hoher Proteinanteil für straffes Gewebe, feste Nägel und glänzendes Haar.
- Hoher Anteil an essentiellen Fettsäuren für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.
- Auch für Kinder sehr gut geeignet!
- Frei von Gluten.

Finden Sie uns auf Facebook
Andreas Scholz - Der Figurmacher ®

Figurmacher-Buchtipp
"Stoffwechselaktives Kochbuch" für noch mehr Ideen für eine figurgerechte Ernährung.

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info
Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.