

Proteinbrot (ohne Getreidemehl)

- Es ist ein sehr kompaktes und gut nährendes Brot.
- Weil kein Kleber aus Getreide dabei ist, zerbröseln die einzelnen Scheiben immer leicht. Sorgfältiges sägen mit dem Brotmesser ohne Druck hilft dagegen.
- Den Teig in lange, nicht zu dicke (max. Durchmesser 5 cm) Stangen formen.
- Das fertige Brot NIE in Plastik- oder Alufolie einpacken. Es ist ein feuchtes, fetthaltiges Brot und hat Tendenz leicht zu schimmeln. Besser im Baumwolltuch eingewickelt aufbewahren
- Haltbarkeit gute 3 – 4 Tage.

Vorgehen

- 80 g Mandeln oder Nuss nach Belieben
- 80 g Leinsamen (die braucht's unbedingt für das Zusammenkleben des Teigs)
- 30 g Chia
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1,5 TL Fenchelsamen

Alles zusammen im Hochleistungsmixer zu Mehl mahlen/schreddern. In der Getreidemühle funktioniert das nicht, weil die Kerne/Samen zu fetthaltig sind und die Mahlsteine verfetten/verkleben würden.

Das Mehl in eine Schüssel geben und Folgendes beifügen:

- 1 – 1,5 TL Salz
- 120 g Buchweizen- oder Kokosmehl
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 40 g Mandeln/Nüsse grob gehackt
- 4 dl Wasser

Alles zusammen gut verkneten und 1 Stunde ruhen lassen, damit sich die Leinsamen entfalten und den Teig gut zusammenkleben können.

Brotstangen (ca. 5 cm Durchmesser) formen, in Kernen drehen und diese in aufs Backblech geben. Ein Hitze beständiges Schüsseli mit Wasser mit aufs Backblech geben und das Blech mit dem Brot in den kalten Ofen schieben. Bei ca. 180° Umluft ca. 60 Minuten backen.

Dazu passen selbstgemacht Gemüseaufstriche oder Antipastigemüse, Käse, Suppen, Nuss- und Kernenmus.