

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de



30.01.2014 - Eiweißbrot

für 850g Brot:

200g Weizengluten
70g Weizen (od. Dinkel-) vollkornmehl
50g Sojamehl
45g Sonnenblumenkerne
45g Leinsamen
45g Sesam
45g Sojaschroth
2 Btl. Trockenhefe
1 Tl. Zucker (ich verwende Xucker, funktioniert genauso)
1 Tl. Salz
2 Tl. Brotgewürz (ich vermahle zu gleichen Teilen: Kümmel,
Anis, Kardamon und Fenchel)
400ml lauwarmes Wasser

Trockenzutaten vermengen, Wasser zugeben und mit den Knethaken einige Minuten gut durchkneten. Der Teig ist sehr weich, das gehört so. Einen Gärkorb, oder ein anderes Gefäß oder eine Kastenform (die muss man einfetten!), leicht mit Vollkornmehl ausstreuen (ca. 10g) und den Teig einlegen. An einem warmen Ort ca. 45 gehen lassen.

Ofen auf 175 C Umluft (190 C Unter-Oberhitze) vorheizen und das Brot ca. 60min backen.

Auch sehr gut zum Scheibenweisen einfrieren. Zum frisch auftoasten super.

Hab das Rezept schon einige Male gemacht. Auch Änderungen sind möglich z.B. statt Sonnenblumenkernen kleingehackte Walnüsse.

Viel Spaß beim ausprobieren! Ich hoffe euch schmeckts genauso! Allergiker sollten beim Gluten aufpassen. Wird auch als Weizenkleber vertrieben. Bekommt man in Reformhäusern oder im Net.

[Share](#) |

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de

