

„Einfach + Gut“ Brot

Vorbereitungszeit: ca. 15 Min. – Ruhezeit 12 Stunden – Backzeit 1 Stunde

Die Grundvariante ergibt ca. 800 g Brot / 16 Scheiben/ pro Scheibe ca. 170 kcal - 12,5 g. Fett

Dieses Brot ist protein-, und ballaststoffreich, kommt völlig ohne Mehl und Backhilfen aus. Je nach Zusammensetzung ändern sich Kalorien und Fettanteile bzw. Nährwert. Kalorische Änderungen durch Abwandlung (während Diäten) kann man hier neu berechnen: www.fettrechner.de



Bei Darmflorastörungen sollte zunächst auf sonstige Beigaben verzichtet werden. . Die Ursprungsidee stammt von hier: <http://www.mynewroots.org/site/2013/02/the-life-changing-loaf-of-bread/> Ich habe das Rezept um Inulin ergänzt, da dies als Präbiotika an verschiedenen Baustellen positive Effekte hat. So wird's gemacht:

150 g Haferflocken	<u>Variation Flocken:</u> Urkorn-,Dinkel-,Emmer-, Einkorn <u>Glutenfrei:</u> Hanf-, Buchweizen-, Hirse-, Reis-, Süßlupinen-, Braunhirse-, Teff-, Quinoa-, oder Amaranthflocken.
135 g Sonnenblumenkerne	<u>Variation:</u> Kürbis-, Pinien-, ungeröstete salzfreie Pistazienkerne
65 g Haselnüsse, ganz oder gehackt	<u>Variation:</u> Wal-, Pekan-, Erd-, Macadamia-, Paranüsse. Mandeln, Chufas, Cashew oder Maronen – gehackt.
90 g Leinsamen, geschrotet	diese vier müssen bleiben, dürfen aber durch 3-5 EL Mohn, oder Sesam, Schwarzkümmel (sehr heilsam) ergänzt werden.
2 EL Chiasamen	
4 EL Flohsamenschalen (Physillium)	
50 g Inulinpulver	
1 ½ TL Meersalz o. Steinsalz	<u>Gewürze herzhaft:</u> 1-2 TL Brotklee, Kümmel, Koriander, Fenchelsamen, Anis, Muskat, Majoran, Kurkuma, Pfeffer. <u>Gewürze süßlich:</u> Zimt, Kokos, Vanille, Muskatblüte, Nelke, Piment, Ingwer
Sonstige Beigaben nach Wahl:	<u>herzhaft:</u> 2 EL trockene Kräuter, 2 -4 EL Kapern, Oliven, Zwiebeln, getrocknete Tomaten, Pilze (in heißen Wasser aufgeweicht und kleingeschnitten). <u>Süßlich:</u> zerkleinerte Trockenfrüchte wie Cranberries, Feigen, Datteln, Kokosraspeln, Rosinen, Aprikosen etc.

Die vorgenannten Trockenzutaten in einer ausreichend großen Schüssel sorgfältig vermengen.

Folgende Flüssigzutaten vermengen:

1 EL Ahornsirup	<u>Variation:</u> Yaconsirup, Agavendicksaft, Honig, Birnen o. Apfeldicksaft. Xylit.
45 ml Kokosöl flüssig	<u>Variation:</u> MCT Öl oder Ghee.
350 – 400 ml Wasser	<u>Variation:</u> Buttermilch bei Früchtebrot z.b.

Mit dem Mixer die Flüssigkeit nach und nach in die trockene Masse einrühren. Danach den Teig mit der Hand zu einer homogenen Masse kneten. Ist er zu bröselig, etwas Wasser hinzugeben. Zu feucht, mit etwas Flocken oder Physillium auffüllen. Eine Brotform mit Backpapier ausfüllen, den Teig hineingeben, zudecken mit Geschirrtuch und über Nacht ziehen lassen.

Backofen vorheizen - 180°Ober-Unterhitze. Die Brotoberfläche mit etwas Wasser besprühen, ggf. Oberfläche mit Kernen bestreuen.

Auf mittlerer Schiene 30 min backen, dann am Backpapier aus der Form auf ein Backblech heben. Oberfläche wieder einsprühen, weitere 30 Minuten ohne Backform weiterbacken.

Vor dem Anschneiden bitte ganz auskühlen lassen. Die Scheiben schmecken auch getoastet sehr lecker. Können auch getrocknet aufbewahrt werden.

Guten Appetit. ☺