

Low Carb Brot von Tatendrang

Rezept des Monats September

Tatendrang
training

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen. Die Kastenform (25 cm Länge) mit dem Ghee oder etwas Butter einfetten. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät vermengen bis ein homogener Teig entsteht.

Nun den Brotteig in die vorgefettete Backform geben und mit den Händen festdrücken. Die Seiten gerne etwas tiefer nach unten drücken, dass die Form eines schönen Brotlaibes entsteht.

Den Brotteig im Ofen ca. 35 Min. goldbraun backen. Nach 35 Min. den Ofen ausschalten und das fertige Brot noch für weitere 10 Min. im Backrohr ziehen lassen. Das Brot schmeckt sowohl mit süßen wie auch mit pikanten Aufstrichen sehr fein.

Viel Spaß beim schlemmen.

ZUTATEN

200 g gem. Mandeln · 200 g Buchweizenmehl ·
250 g Magerquark · 2 Eier · 3 TL Johannisbrotkernmehl ·
1 TL Brotgewürz (gem. Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander)
1 ½ TL Salz · etwas Ghee bzw. Butter zum Einfetten der
Kastenform