

Ernährungs  
vision  
Österreich



## Low-Carb Leinsamen Brot mit Sonnenblumenkernen

Um dieses leckere low-carb Leinsamen Brot Rezept zu entwickeln, waren einige Backversuche notwendig. Die verwendeten Zutaten sind alle vegan und auch glutenfrei.

Der Namensgeber Leinsamenmehl oder auch Leinmehl ist von Natur aus glutenfrei. Es wird aus den getrockneten und gemahlten Resten von Leinsamen nach dem Auspressen des Leinöls in einer Ölmühle hergestellt. Durch das Auspressen des Öls verbleiben im Leinsamenmehl rund 40 g Ballaststoffe und 33 g Eiweiß sowie nur 4 g Kohlenhydrate pro 100 g.

Für die Bindung sorgen Kartoffelfasern, die aus 75 % Ballaststoffen bestehen, und Flohsamenschalen. Beide Zutaten quellen in Verbindung mit Flüssigkeit auf. Deshalb sollte der Teig vor dem Backen für ca. 3 Stunden quellen. Also etwas Geduld muss man schon aufbringen.

Es gibt noch eine weitere und schnellere Rezept Variante ohne Quellzeit. Ersetzen sie die Kartoffelfasern durch das Eiweiß von 2 Eiern. Das Brot ist nach wie vor low-carb allerdings dann vegetarisch.

### Die Zutaten:

100	g	Leinsamenmehl
50	g	Sesammehl ( <a href="#">von Sukrin -&gt; hier bestellen</a> )
50	g	Kartoffelfasern ( <a href="#">von Genuss ohne Reue -&gt; hier bestellen</a> ) oder 2 Eiweiße
30	g	Flohsamenschalen gemahlen
80	g	Sonnenblumenkerne
1	EL	Weinstein Backpulver
1	TL	Ganze Fenchelsamen
ca. 400	ml	warmes Wasser

### **Die Zubereitung:**

1. Alle trockenen Zutaten einschließlich der Gewürze, bis auf eine Hand voll Sonnenblumenkerne, miteinander vermengen.
2. Jetzt das warme Wasser beigeben, alles gut durchmischen und zu einer Kugel formen. Für die vegane Variante für 3 Stunden ziehen lassen, damit die Zutaten gut aufquellen.  
  
-> Für die vegetarische Variante kann der Teig nach 10 Minuten Quellzeit in den Backofen.
3. Nun den Teig nochmals durchkneten und zu einem ovalen Brot formen. Jetzt das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Sonnenblumenkerne gut festdrücken.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft für ca. 80 Minuten backen.
5. Das Brot gut auskühlen lassen und dann erst aufschneiden und verzehren.