

Ernährungs
vision
Österreich



Low-Carb Nur-Korn-Brot

Ein Brot nur aus Körnern - wie soll das beim Backen klappen?

Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen Schrot und Kürbiskern Schrot sind die Hauptbestandteile unseres Nur-Korn-Brots.

Für die Bindung sorgen Chiasamen und Flohsamenschalen, die bei uns auch als Flohsamen-Wegerich bekannt sind. In Verbindung mit Flüssigkeit quellen diese auf und vergrößern ihr Volumen.

Sonnenblumenkerne sind kleine Kraftpakete die viele Gerichte aufwerten. Sie schmecken nussig mild und sind reich an Proteinen. Sie liefern dem Körper Energie und besitzen viele Nährstoffe und Vitamine sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Folsäure. Sie eignen sich auch zum rohen Verzehr als Snack und natürlich zum Backen und Kochen.

Hier die Nährwerte von 100 Gramm Sonnenblumenkerne sind:

11 g Kohlenhydrate

20 g Eiweiß

6 g Ballaststoffe

47 g Fett

- 5,4 g gesättigte
- 13,6 g einfach und
- 28,0 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Darüber hinaus enthalten Sonnenblumenkerne reichlich Vitamin B1, B2 und B6 sowie Vitamin A. Weiters sorgen Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium dafür, dass Sonnenblumenkerne als gesund gelten.

Die Zutaten:

120	g	Sonnenblumenkerne
120	g	Haferflocken
40	g	Leinsamen geschrotet
30	g	Kürbiskerne geschrotet
30	g	Flohsamenschalen gemahlen
20	g	Chiasamen (ca. 2 gehäufte EL)
1	TL	Salz
360	ml	Wasser

Die Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen.
2. Jetzt das Wasser begeben und alles gut durchmischen. Im Anschluss für 1 - 2 Stunden ziehen lassen, damit die Zutaten gut aufquellen.
3. Den Teig in eine Backform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.
4. Das halbfertig gebackene Brot aus der Backform nehmen und weitere 40 Minuten backen.
5. Anschließend den Backofen abdrehen und das Brot darin auskühlen lassen.

TIPP: Wenn sie die Brotscheiben vor dem Verzehr kurz im Toaster aufbacken, schmeckt es am Allerbesten.