



Low-Carb-Brot selbst backen

1 Brot

Zutaten

100 g Sonnenblumenkerne	100 g Leinsamenschrot
100 g Mandeln (geschält)	40 g Sesam
125 g Kürbiskerne (hell)	1 EL Meersalz
400 ml Wasser	1 EL Kümmel (gemahlen)
20 g Hanfsamen (gemahlen)	1 EL Koriander (gemahlen)
20 g Flohsamenschalen	3 EL Sesampaste
100 g Haselnüsse (gehackt)	

Zubereitung

Sonnenblumenkerne, Mandeln und Kürbiskerne mit 200 ml Wasser bedeckt ca. 1 h quellen lassen. Hanf, Flohsamenschalen, Haselnüsse, Leinsamenschrot, Sesam, Salz und Gewürze in eine Schüssel geben und gut mischen.

Die eingeweichten Kerne in einem Sieb abtropfen lassen, kurz abspülen und in der Küchenmaschine grob mixen. Kern-Mischung zur Leinsamen-Mehlmischung geben. 200 ml lauwarmes Wasser und die Sesampaste unterkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und ca. 30 Min. backen. Dann herausnehmen, vorsichtig aus der Form lösen und auf ein Backblech legen. Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot weitere 15 min fertig backen.

Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und genießen.