

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Brot selbst gebacken:

Bauernbrot auf die schnelle Art (2 kleine Laibe)

¼ lt Buttermilch
30 g Bauernbrotgewürz (Fenchel, Koriander, Kümmel, Röstmalz aus Gerste)
20 g frischen Germ (oder 1 Packung Trockenhefe)
2 TL Salz (gestrichen)
300 g Roggenmehl
300 g Weizenmehl
¼ lt lauwarmes Wasser

Germ im Wasser auflösen (Trockenhefe einfach zum Mehl zugeben), Mehl, Salz und restliche Zutaten in die Rührmaschine; Germ dazu; ca. 10 min kneten (Rand putzen!); ca. 30 min gehen lassen; durchkneten; mit Mehl zu 2 Laiben formen und noch einmal ca. 30-40 min gehen lassen (Menge sollte sich fast verdoppeln)

OH/UH: 200 ° / HL 180°, ca. 20 min backen; runterschalten auf 150° und ca. 15 min fertigbacken (kann je nach Ofen variieren)

TIPP:

Brot ist fertig: beim Klopfen auf die Unterseite hohler Klang

Weizenmehl kann 1:1 mit Dinkelmehl getauscht werden, dann allerdings die Germ/Hefemenge um die Hälfte erhöhen

Variante **Kürbiskernbrot**

Statt 300 g Weizen- oder Dinkelmehl nur 150g, dafür 150 g geriebene Kürbiskerne nehmen, Schuss Kernöl dazu

Das gleiche funktioniert auch mit Nüssen (gerieben und 1 EL gehackte Nüsse)

Variante **Körndlbrot:**

Zusätzlich zur angegebenen Basismenge

1 EL Kürbiskern

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Leinsamen

Gerieben oder grob gehackt

Eiweißbrot

Zutaten für 16 Scheiben Brot (Kastenform)

500 Magertopfen
7 Eier
100 g gemahlene Mandeln
100 g geschrotete Leinsamen
4 EL Chia-Samen
4 EL Leinmehl
1 EL Brotgewürz (Bauernbrot)
1 TL Salz
1 P. Backpulver
2 EL Sonnenblumenkerne

Kastenform mit Backpapier auslegen, Backofen auf 175 Grad (O/U-Hitze, Heißluft 155 Grad) vorheizen

Topfen und Eier in eine Rührschüssel geben, cremig verrühren; Mandeln, Leinsamen, Chia-Samen, Leinmehl, Brotgewürz, Salz, Backpulver zugeben, alles mit dem Schneebesen (oder der niedrigsten Stufe vom Mixer) gut verrühren, Den Teig sofort in die Kastenform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und bei Raumtemperatur ca 30 min ruhen lassen

Ins Rohr geben und ca 80 min backen (Angaben für Ober/Unterhitze), ev. nach 5 min abdecken

Anschließend das Brot aus dem Ofen nehmen und aus der Form geben, auf einem Küchengitter auskühlen lassen

Pro Scheibe ca. 170 kcal, E 12g, F 11g, KH 3g