

Rezept für Eiweißbrot

Aus langjährigen Erfahrungen ist uns bekannt, dass die meisten Menschen, die abnehmen bzw. ihr Gewicht reduzieren wollen, ganz schwer auf Brot verzichten können.

Dieses „Brotrezept“ eignet sich zwar nicht beim Basenfasten, allerdings ist es ein super natürliches Eiweißbrot ohne jegliche Zusätze; dadurch ist es auch für GlutenallergikerInnen sinnvoll:

Man nehme einfach 500 g Nüsse und Samen – nach Geschmack/Bedarf, vermische diese mit 5 Eiern und 5 Esslöffeln Oliven-, Raps- oder Sesamöl, 1 gestrichenen Teelöffel Salz. Die ganze Masse in eine Brotbackform geben und bei ca. 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Ich habe eine Lieblingsmischung mit:

200 g Sesamsamen

100 g geschrotetem Leinsamen

100 g gemahlene Mandeln

100 g gemahlene Walnüsse

sowie neutralem Bratöl aus dem Bioladen (hocherhitzbares Sonnenblumenöl).

Patientinnen haben sich ihr „Lieblingsbrot“ auch schon u. a. mit Kürbiskernen, Haselnüssen, Amaranth oder Qinoa zusammengestellt ... alles ist möglich!

Noch ein paar Tipps:

- Das Brot ist bei normaler Küchen-Zimmer-Temperatur problemlos ein paar Tage haltbar. Es schmeckt aber auch sehr lecker, wenn es kurz vor dem Verzehr im Backöfchen kurz erwärmt wurde.

- Wenn Sie eine höhere Kastenform nehmen, braucht man eine etwas längere Backzeit von ca. 5 – 10 Minuten.

- Divertikelprobleme: Menschen mit diesen Darmproblemen sollten im allgemeinen ja eher „weiche“ Kost bevorzugen ... also Vorsicht bei diesem Brot!

- Bitte auf hocherhitzbare Öle achten: z. B. ist auch Erdnussöl gut verwendbar, hat aber einen sehr hohen Eigengeschmack.

- Für süße Variationen kann man z. B. Backobst, Rosinen, Zimt oder Delifrut als zusätzliches Würzmittel (statt Salz) o. ä. verwenden, für deftigere Variationen getrocknete Tomaten, Oliven (oder auch etwas Käse), Paprikapulver ... einfach nach Geschmack mit hineingeben.

Guten Appetit!