

Low Carb Brot

Zutaten 6 Eier, 1 Pfund Magerquark, 1 Päckchen Backpulver, 3 EL Leinsamen, 50 g Weizenkleie, 250 g Haferkleie
Alles gut vermengen und in eine gefettete Kastenform geben, dann bei 200 Grad 1 Stunde backen, abkühlen lassen und am leckersten finde ich es mit gesalzener Butter.

Wenn ich dieses Brot backe, schaue ich, was von meinen Vorräten verbraucht werden muss und gebe es mit in den Teig. Hier mal eine kleine Auswahl: gehackte Walnüsse, Pekannüsse oder Chia-Samen gewürfelten Schinken, Salami oder Käse ganz interessant mit gewürfelter Trockenfeige

<https://www.frag-mutti.de/low-carb-brot-a28467/>

Brötchen-Haferknaller

40 ml Wasser, 180 g Magerquark, 1 Ei Gr. M, 100 g Haferkleie, 20 g Flohsamenschalen

1 gestr. TL Salz, 1 Btl. Backpulver, etwas zusätzliche Haferkleie

Den Quark und das Ei mit dem Schneebesen in der Schüssel verquirlen.

Tipp: schon mal den Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen.

Haferkleie, Salz und Backpulver dazugeben und mit einem Rührspachtel zu einem geschmeidigen Teig vermengen.

Erst jetzt die Flohsamenschalen und das Wasser dazugeben und zügig vermengen.

Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Das Backblech mit Backpapier auskleiden und die restliche Haferkleie darauf verteilen.

Mit nassen Händen 6 Brötchen formen und in der Haferkleie wälzen.

Die Oberseite mit einem Messer kreuzförmig anritzen (ca. 0,5 cm tief).

In den vorgeheizten Ofen (180 Grad O/U – Hitze) auf mittlerer Schiene etwa 35 Minuten backen.

Haferknaller vorm Genuss gründlich auskühlen lassen.

<https://www.woelkchenbaeckerei.de/haferknaller/>

Flohsamenschalen-Brot

135g Sonnenblumenkerne, 90g Leinsamen, gehackt, 65g Haselnüsse, Mandeln und/oder Walnüsse

145g geschrotete Haferkörner (oder Haferflocken), 2 EL Chia Samen

4 EL Flohsamenschalen (3 EL, wenn sie pulverisiert sind) sehr wichtige Zutat! (Achtung: wichtig sind FlohsamenSCHALEN, nicht ganze Flohsamen)

1 TL Meersalz, 3 EL Kokosöl, Ghee oder anderes Öl, 350ml (warmes) Wasser

Brotgewürze, wenn es etwas herzhafter sein soll (Kümmel, Anis, Fenchel, Koriandersamen, Schabzigerklee)

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und das Kokosöl im warmen Wasser schmelzen lassen. Danach mit in die Schüssel geben und gut durchrühren. In die mit Backpapier ausgelegte Springform geben und andrücken.

Mindestens 2 Stunden stehen lassen. Das geht auch über Nacht oder 24 Stunden, alles ganz nach deinem Programm-Plan. Egal wie lange – Hauptsache mindestens 2 Stunden, damit die Körner schön quellen können.

Den Ofen auf 175°C vorheizen und das Brot in der Form ca. 30 min backen. Es sollte die Form halten können, wenn man den Rand öffnet. Das Brot aus der Form nehmen, umdrehen und auf dem Backpapier noch mal 20-30 min weiter backen. Bei 40-50 Minuten passiert auch eher nichts. Ich sag ja, sehr praktisch!

Danach aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Am besten schmeckt es, wenn man die einzelnen Scheiben noch einmal toastet, denn dann kommen die Haselnüsse so richtig zur Geltung. <https://endlichzuckerfrei.de/flohsamen-brot/>

Joghurtbrot oder Brötchen mit Dinkelmehl

250 ml Joghurt fettarm + evtl. etwas Wasser
1 TL Salz, 1 TL Zucker, 330 g Dinkelmehl, 1 Pck. Trockenhefe

Aus allen Zutaten einen Brotteig herstellen und in einer Schüssel, abgedeckt 45 Minuten gehen lassen. Etwas Wasser dazugeben falls der Teig zu zäh ist!

2 Arbeitsfläche bemehlen und Teig nochmal durchkneten. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

<https://www.kochbar.de/rezept/340227/Dinkel-Joghurt-Broetchen.html>

Low-Carb Brot mit Sonnenblumenkernen

50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Leinsamen, geschrotet, 50 g Weizenkleie
50 g Eiweißpulver, neutral (z.B. erhältlich in Drogeriemärkten), 2 Ei(er), Größe M
250 g Magerquark, 1 TL, gehäuft Backpulver, 1 TL Salz
Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die trockenen Zutaten vermengen, den Quark und die Eier dazugeben und einen Teig kneten. Den Teig 10 Minuten ziehen lassen. Die Leinsamen quellen dann und der Teig wird etwas fester.

Einen Brotlaib formen und ca. 40 Minuten backen. Ich verwende hierzu einfach ein Backpapier auf einem Rost. Wer möchte, kann das Brot vor dem Backen mit dem Messer einschneiden, ruhig etwas tiefer, ca. 1 cm, und mit Sonnenblumenkernen bestreuen und diese ggf. etwas andrücken. Das wirklich Geniale an dem Rezept ist, dass es immer gelingt und sehr wandlungsfähig ist. Man kann anstelle der Sonnenblumenkerne auch Kürbiskerne, zerkleinerte Walnüsse, Sesam, Salatkernemix usw. verwenden.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2689271421664591/Low-Carb-Brot-mit-Sonnenblumenkernen.html>

Low Carb Brötchen Rezept

300 g – Quark (20-40 % Fettgehalt), 4 Eier Größe M
15 g – Leinsamenmehl, 25 g – Flohsamenschalenmehl oder Flohsamenschalen
40 g – gemahlene Mandeln 10 g – Kokosmehl, 10 g – Sonnenblumenkerne
1 TL Backpulver oder Weinsteinpulver, Prise Salz

zum Topping: nach Wahl ein wenig Sesam, Chia-Samen oder Sonnenblumen sowie Kürbiskerne
Den Brötchenteig zusammenkneten. Dazu erst einmal den Quark und alle anderen Zutaten in einer Rührschüssel zu einem Teig vermischen. Dabei nicht so sehr kneten, er sollte nicht zu fest werden. Jedoch alles gut vermengen. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit angefeuchteten Händen ungefähr sechs mittelgroße Brötchen formen. Da diese noch aufgehen werden, genug Abstand zwischen den Brötchen lassen. Die geformten Brötchen nun mit Sonnenblumen-, Kürbiskernen, Chiasamen, Sesam etc bestreuen und in den Ofen schieben für 30-40 Minuten! Du kannst übrigens auch ein wenig Kerne oder Körner deiner Wahl in den Teig geben.

Belegen kannst du die Brötchen dann natürlich mit allen möglichen Zutaten. Rechne diese dann einfach zu den Brötchen dazu. Wenn du zum Beispiel nur 2 Brötchen ist, hast du noch genug KH übrig, so dass der Belag nicht komplett KH frei sein muss!

Quelle: <https://abnehmtricks-und-abnehmtipps.de/low-carb-rezepte-ohne-kohlenhydrate/die-besten-leckersten-low-carb-fruehstuecks-broetchen>