

Low Carb Körnerbrot

Low Carb Körnerbrot

Heute gibt es mal ein Brot ohne Mehl und zwar ein Low Carb Körnerbrot. Inspiriert wurde ich zu dem Brot von einem Rezept, welches ich auch bei TikTok entdeckt hatte. Da ich aber nicht alle Zutaten 1:1 da hatte, habe ich einfach meine eigene Kreation daraus gemacht. Das fertige Brot ist super lecker geworden. Schön feucht und kernig. Leider ist das Brot nicht so ganz kalorienarm, enthält dafür aber viele gesunde Fette ☐

Das Brot habe ich in meinem UltraPro 1,8l von Tupper gebacken. Ich liebe diese Backform und für solche Brote ist sie einfach optimal. Ihr könnt natürlich aber auch eine ganz normale Kastenform benutzen. Meinen Teig habe ich etwa 4 Stunden stehen lassen. Ihr könnt das ganze aber auch am Abend fertig machen und dann problemlos über Nacht quellen lassen. Am nächsten morgen einfach nur in eine Backform geben und backen.



Low Carb Körnerbrot

Für das Körnerbrot zuerst die Haferflocken zusammen mit dem Körner-Mix, den Sonnenblumenkernen, dem Sesam, den Chia Samen und dem Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Das heiße Wasser dazu geben und alles gut vermengen. Abgedeckt für mindestens 2 Stunden quellen lassen.

Den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitzen vorheizen. Den Teig in eine Kastenform geben und glattstreichen. Anschließend im vorgeheizten Backofen für etwa 90 Minuten backen. Nach dem Backen vollständig auskühlen lassen, damit das Brot beim schneiden nicht kaputt geht.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR BROT & BRÖTCHEN



Dinkel-Joghurt-Brot



Protein Pfannenbrot mit Käse



Einfaches Weizen-Sauerteigbrot



Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot



Weizen-Sauerteigbrot ohne Hefe



Luftige Weizenbrötchen



Dinkel-Zwiebel-Baguette



Laugenkonfekt

MEIN REZEPTBUCH

Das Rezeptbuch zum Selberschreiben – Deine 150 Lieblingsrezepte im eigenen DIY Kochbuch



[mehr Infos zum Buch](#)

TOLLE BROTBÄCKFORMEN FINDET IHR HIER

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
