Leinsamen-Brot

Immer mehr Menschen setzen auf Low Carb: Da ist das Rezept für das eiweißreiche Leinsamen-Brot genau das Richtige!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

100 g	Gluten
120 g	Leinsamen (geschrotet)
120 ml	Wasser
2 Packungen	Trockengerm
1 TL	Essig
2 Stk.	Eier
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Für das **Leinsamen-Brot** den Backofen auf 200°C vorheizen und den Gitterrost mit Backpapier auslegen. Leinsamen mit Gluten, Trockenhefe und Salz mischen.

2. Nach und nach Essig, Eier und so viel Wasser untermengen, dass der Teig schön cremig wird, aber nicht zu flüssig oder fest ist. Nach Belieben Kerne unterheben.

3. Zu einem Laib Brot formen und auf das Backpapier legen. Im Ofen ca. 20-30 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und servieren.

Tipp

Besonders gut schmeckt das Leinsamen-Brot, wenn Sonnenblumenkernen in den Teig gegeben werden.