

LCHF / KETO Bauernbrot

Zutaten:

250g Topfen/Quark
100g Frischkäse (Mascarpone oder Sauerrahm)
150g Joghurt
4 Eier
2 EL Essig
100ml heißes Wasser
1 TL (Kräuter-) Salz
120g Kartoffelfasern
30g gemahlene Flohsamenschalen
1 Pkg. Backpulver
optional ½ TL Kurkuma
3 TL Brotgewürz

Zubereitung:

Alles vermischen,
zu einer glatten Kugel kneten,
dann zu einem Brotlaib formen
und zusätzlich noch in den Kartoffelfasern wälzen
(das ersetzt den Mehlstaub und gibt dem Brot ein rustikales Aussehen)

Wenn du magst, kannst du auch ein paar Kerben oben schnitzen.
Das Brot 1 Stunde ruhen lassen
und dann bei 170 Grad ca. 70 min. backen lassen.

Wenn es innen drinnen noch etwas feucht ist – je nach Backofen – lass es noch weitere 10 Minuten backen.

TIPP

In Scheiben geschnitten lässt sich das ausgekühlte Brot toll einfrieren!
oder einfach im Kühlschrank lagern.

Ware das Brot nicht bei Zimmertemperatur auf –
durch die Zutaten Topfen/Quark und Ei kann es zu schimmeln beginnen.

Ein langfristiges Ziel für eine gesunde Ernährung ist es u.a. die klassischen Beilagen aus der westlichen Ernährungsweise zu reduzieren und zu entwöhnen.