



REZEPT



360° KETO BROT

keto lifestyle - gluten & sugar free - veggie - omega em-powered - longevity

Mit diesen Rezepten wird ein Keto Brot kinderleicht und garantiert Dir köstliche Ergebnisse. Dabei sind die Rezepte innerhalb von ca. 60 min Backzeit bereits fertig. Perfekt geeignet, um es mit süßer Keto Marmelade, 360° CHOCOCREME, unserem legendären Lemon Curd, herzhaften veganen und vegetarischen Aufstrichen, Wildfang Lachs & Avocado-Scheiben zu belegen, die Zuckerfrei sind und voller gesunder Fette und Mikronährstoffe stecken.

Zutaten für eine Laib ca. 12 Scheiben | Arbeitszeit: max. 30 min |

MASTER

3 Eier

120 ml (Mager) Quark

50 g Butter zimmerwarm oder geschmolzen

2 EL **MCT ÖL**

200 g gem. Mandeln oder Mandelmehl

150 g Sonnenblumenkerne oder Walnuskerne

50 g 360° SPERMIDINE

50 g Goldleinsamen

20 g jeweils Pinienkerne, Kürbiskerne, Flohsamenschalen

1-2 TL Brotgewürz, sowie Prise Boxhornklee, Kreuzkümmel nach Geschmack

2-3 TL Weinsteinbackpulver

0,5 TL Salz

1 gestr. TL Natron

1 EL Apfelessig

150 ml **CHAGA TEE** Sud zum Dünsten der Nüsse

Handvoll gekeimte Sprossen Deiner Wahl

VARI I

2 Eier
200 ml Mandelmilch
150 g gem. Mandeln
50 g 360° SPERMIDINE
50 g Leinmehl
20 g Flohsamenschalen
50 g Walnuskerne
2 TL Brotgewürz
0,5 TL Salz
1 gestr. TL Natron
15 ml Apfelessig

VARI II kleiner Laib

50 g 360° SPERMIDINE
50 g Leinsamenmehl
40 g Flohsamenschalen
40 g Walnussmehl
30 g Walnüsse
20 g Sonnenblumenkerne
1 Päckchen Backpulver
0,5 TL Salz
Gehackte Walnüsse und **360° SPERMIDINE** optional, für die Deko

VARI III

3 Eier
250 ml handwarmes Wasser
165 g Leinsamenmehl oder Mehl deiner Wahl
50 g **360° SPERMIDINE**
50 g Sonnenblumenkerne
30 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
2 TL Brotgewürz oder je 1/2 TL Anis gemahlen, 1TL Kurkuma, TL Kreuzkümmel
0,5 TL Salz

Anleitung Zubereitung

Master:

1. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Walnuskerne mit etwas Flüssigkeit (Wasser oder CHAGA TEE Sud) ca. 10 min köcheln bis sie etwas weich werden. Beiseitestellen.
3. Restliche Saaten und Kerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl leicht anrösten.
4. Eier in einer Schüssel mit den Schneebesen oder Handrührer aufschlagen. Zimmerwarme oder geschmolzene Butter zugeben. Nach und nach Quark untermengen.
5. Alle trockenen Zutaten und Gewürze nach und nach zugeben. Zuletzt auch Natron Essig und beimischen und alles gut mit dem Handrührer (Küchenmaschine) oder den Händen zu einer homogenen Masse verarbeiten. Zuletzt die Sprossen (optional) durchziehen.
6. Teig ca. 5-10 min ruhen lassen, dann mit den Händen in einen Laib Formen und auf das vorbereitete Backblech legen.
7. Ca 45 min (max. 60 min, je nach Form) bei Umluft backen

Vari I

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Mandeln, Leinmehl, Flohsamenschalen, Walnuskerne, Brotgewürz, wenn verwendet, Salz und Natron in einer Schüssel sorgfältig mischen.
3. Eier trennen, das Eigelb zu den trockenen Zutaten geben.
4. Das Eiweiß in einer zweiten Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen. Milch/Quark und Essig nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen. Den Eischnee in 3 Schritten unterheben.
5. Aus der Masse mit den Händen einen Laib formen, auf das Backblech setzen und im Ofen ca. 50 Minuten backen.
6. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft. Vollständig auskühlen lassen. Tipp: Wer möchte, kann die Walnüsse durch Körner- und Samenmischungen ersetzen oder ergänzen oder das Brot damit bestreuen. Auch lecker:
360° TIPP: Das noch feuchte Brot vor dem Backen in 1 EL 360° SPERMIDINE und Bambusfasern wenden, so bekommt es eine leichte Kruste.

VARI II

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten mit 310 ml Wasser in eine Schüssel geben und kurz verkneten.
2. Mit den Händen auf einer Backmatte o.ä. einen kleinen Brotlaib formen. Brot mit einem scharfen Messer mehrfach schräg einschneiden und nach Belieben mit Walnüssen belegen.
3. Brot ca. 45 - 60 min backen (je nach Größe des Laib). Vor dem Anschneiden auskühlen lassen, es kann vorher noch sehr weich sein.

VARI III

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Eier in eine Schüssel geben und aufschlagen.
3. Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen verquirlen.
4. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.
5. Den Teig ca. 5 min ruhen lassen und anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
6. Zu einem Brotlaib formen und mit einem Messer längs einschneiden.
7. Im Backofen für ca. 60 min backen.
Vor dem Verzehr das Keto Brot gut auskühlen lassen.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps: ❤️ Legst du Nüsse, Samen, Getreide oder Hülsenfrüchte für einige Zeit in ein Wasserbad, beginnt der natürliche Keimprozess. Du „aktivierst“ die Keimlinge. Teile der Rohkost- und Veggie-Community empfehlen das Einweichen von Nüssen, Getreide und Co. vor dem Verzehr, da bestimmte Enzyme im Wasserbad abgebaut würden.

❤️ **360°SPERMIDINE:** ein sogenannter Autophagie-Enhancer, der das physiologische Abräumen von Zellschrott unterstützen sollen. WEIZENKEIM FEINGRANULAT ist von Natur aus reich an Spermidin. Es zählt zur Gruppe der Polyamine und schützt vor Ablagerungen und vorzeitiger Alterung - Neurologe Stefan Kiechl, der eine Innsbrucker Studie leitete, erklärt: „Die vermehrte Aufnahme von Spermidin signalisiert der Zelle (vor allem des Gehirns), den Selbstreinigungsprozess zu starten, schützt damit vor Ablagerungen, hält jung bzw. fördert Ihre Regeneration. **360° TIPP:** Genieße täglich **2-4 EL 360° SPERMIDINE** mit seinem nussigen Aroma für deine Immunkraft. ❤️ **360° MTC ÖL** besteht hauptsächlich aus mittelkettigen Triglyceriden, Fettsäuren, die schnell metabolisiert und in der Leber zu Ketonen umgewandelt werden, was potenzielle Vorteile für Energieproduktion, Gewichtsmanagement und neurologische Funktion bietet

Weitere **Info´s, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im • EAT • MOVE • FEEL • Blog Magazin.