

## KETO WALNUSS BROT

- keto & paleo friendly – gluten & sugarfree – veggie & - omega em-popwered -

Mit diesen Rezepten wird 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, herzhaften Aufstrichen, Wildfang Lachs & Avocado-Scheiben zu belegen, die wenig Zucker und voller gesunder Fette und Mikronährstoffe stecken.

### Zutaten // für einen Laib 12 Scheiben / Arbeitszeit: 50min

#### Vari I

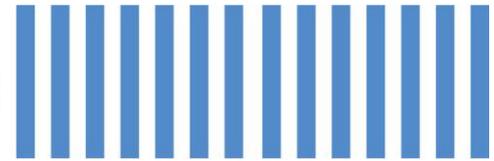
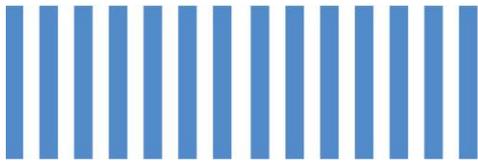
- 150 g gem. Mandeln
- 50 g Leinmehl
- 20 g Flohsamenschalen
- 50 g Walnusskerne
- ½ TL Brotgewürz (optional)
- 1–2 TL Salz
- 1–2 TL Natron
- 2 Eier
- 200 ml Soja, Hafer oder Mandeldrink, Joghurt oder Quark
- 15 ml Essig

#### Vari II

- 50 g Leinsamenmehl
- 40 g Flohsamenschalen
- 40 g Walnussmehl
- 30 g Walnüsse
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Backpulver
- 10 g Salz
- Walnüsse und Spermidine optional, für die Deko

#### Vari III

- 250 ml handwarmes Wasser
- 165 g Leinsamenmehl oder Mehl deiner Wahl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Flohsamenschalen
- 2 EL SPERMIDINE
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver



2 TL Brotgewürz (1TL Anis gemahlen, 1TL Kurkuma, 1 ½ TL Kreuzkümmel gemahlen)  
0,5 TL Salz

---

## Anleitung Zubereitung

---

### Vari I

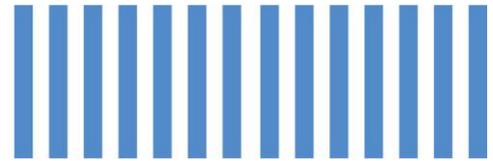
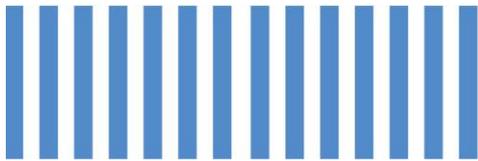
1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Mandeln, Leinmehl, Flohsamenschalen, Walnusskerne, Brotgewürz, wenn verwendet, Salz und Natron in einer Schüssel sorgfältig mischen.
3. Eier trennen, das Eigelb zu den trockenen Zutaten geben.
4. Das Eiweiß 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.
5. Den Eischnee in 3 Schritten unterheben.
6. Aus der Masse mit den Händen einen Laib formen, auf das Backblech setzen und im Ofen 50 Minuten backen.
7. 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: Das noch feuchte Brot vor dem Backen in 1 EL SPERMIDINE und Bambusfasern wenden, so bekommt es eine leichte Kruste.

### VARI II

1. Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze 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.  
Brot ca. 1 Stunde backen. Vor dem Anschneiden auskühlen lassen, es kann vorher noch sehr weich sein.

### VARI III

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



## Nutrition

Calories: 1473kcal | Carbohydrates: 14g | Protein: 68.6g | Fat: 111.48g

Indulge me – you deserve it.

**Pure-power Benefits & Tipps:** ♥

Weitere **Info's, Rezepte & pure Power Wissen** findest du im **360pure-power BLOG MAGAZIN**.