



# LOWER CARB BACKMISCHUNG

## Anleitung und Fragen



ORGANIC  WORKOUT

## ANLEITUNG

### Zusätzlich benötigte Zutaten

70 ml Apfelessig (5% Säure)  
420 ml kochendes Wasser (ca. 90°C)

### Backzeit

120 min bei 170°C Umluft  
**Backzeit Brötchen**  
60 min bei 175°C Umluft

Du brauchst zwei größere Schüsseln. In eine kommt die Backmischung. Rühre das trockene Pulver nochmals richtig mit einem Löffel durch. In die andere Schüssel gibst du **70 ml Apfelessig** und übergießt diesen mit **420 ml heißem Wasser** (ca. 90°C) – die Mengen am besten abwägen dann sind sie am genauesten. In die Schüssel mit den Flüssigkeiten schüttest du die Backmischung – nicht umgekehrt.

Beginne sofort zügig die anfangs flüssige Masse mit einem Löffel durchzurühren – bis eine feste Masse entstanden ist und alles vermischt ist.

Falls noch nicht alle Komponenten gemischt sind, kannst du mit der Hand nachhelfen und kneten – aber Achtung der Teig könnte noch heiß sein. Forme einen länglichen Laib oder Brötchen und setze ihn/sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backgitter (kein Backblech). Alternativ kannst du eine Kastenform aus Metall nutzen.

Schiebe den Laib in den Ofen und backe ihn insgesamt für **120 Minuten bei 170°C Umluft** – die Brötchen **60 Minuten bei 175°C Umluft**. Falls der Laib sehr schnell und übermäßig aufgebackt werde ihn bitte nach **60 Minuten Backzeit**, sonst hat er eine Luftblase unter der Kruste.

Lass den Laib vor dem Anschneiden vollständig auskühlen – am besten auf einem Gitter. Solltest du dies nicht tun, fällt er womöglich etwas ein oder ist noch viel zu feucht.

Wenn dir der Laib zu feucht sein sollte, backe ihn etwas nach oder lass ihn beim nächsten Mal im abgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Tür abkühlen.

Da der Laib generell eher feucht ist – vor allem wenn er frisch aus dem Ofen kommt, sollte er **nicht luftdicht verschlossen** aufbewahrt werden, sonst wird die Kruste weich oder er wird schnell schlecht.

Der Laib hält sich an der Luft oder in ein Geschirrhandtuch eingewickelt am besten und längsten.

## FRAGEN

**Mein Laib geht nicht richtig auf oder hat eine Luftblase unter der Kruste.** Jeder Backofen ist anders und so können die Ergebnisse unterschiedlich sein. Wenn dein Laib nicht richtig aufgeht, versuche es das nächste Mal mit etwas mehr Wasser. Solltest du eine Luftblase im Laib haben, nimm etwas weniger Wasser oder wende ihn nach der Hälfte der Zeit bzw. stelle den Ofen etwas kühler.

**Kann ich den Laib/die Brötchen einfrieren?** Der Laib lässt sich sehr gut einfrieren. Halbiere ihn hierzu am besten. Du kannst den gefrorenen Laib 30 Minuten bei 80°C im Ofen oder bei Raumtemperatur auftauen lassen.

**Kann ich andere Essigsorten benutzen?** Ja, Voraussetzung ist ein Säuregehalt von 5%.

**Kann ich soviel vom Lower-Carb-Laib essen wie von Anderen auch?** Ja, wir empfehlen dennoch nicht mehr als 3-4 Scheiben täglich zu essen – da wir eine ausgewogene Ernährung mit möglichst vielen verschiedenen, gesunden Komponenten als sinnvoll erachten.

**Kann ich auch Unter/Oberhitz verwenden?** Ja, bitte nicht die übliche Umrechnung benutzen sondern die Temperaturen übernehmen.

**Mein Laib ist feucht und jetzt?** Wenn du den Laib direkt nach dem Backen aufschneidest, ist er sehr feucht und wirkt, als ob er nicht durch ist. Beim Auskühlen verliert der Laib noch einiges an Flüssigkeit. Dies gilt auch, wenn der Laib schon abgekühlt ist und dann aufgeschnitten wird. Lasse ihn einfach ein bisschen an der Luft ruhen und er trocknet noch ein gutes Stück. Du kannst ihn auch scheinweise toasten oder bei 80°C und leicht geöffneter Backofentüre 30 Minuten weiter trocknen lassen.

**Mein Bauch grummelt ...** dies liegt möglicherweise daran, dass der Laib sehr ballaststoffreich ist und dein Magen-Darm-Trakt dies nicht gewohnt ist. Die Intoleranz gegenüber Ballaststoffen kann ein Zeichen einer unzureichenden Darmflora oder eines nicht 100% intakt funktionierenden Verdauungssystems sein. Eine ballaststoffreiche Ernährung schafft hierbei oftmals Abhilfe.

**Sind in der Backmischung zu viele Omega-6-Fettsäuren?** Nüsse und Samen sind grundsätzlich reich an Omega-6-Fettsäuren. Dank des hohen Anteils an Leinmehl/Leinsaat in unserer Backmischung und des hohen Omega-3-Werts ist das Verhältnis der Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren ausgeglichen.



Unsere Produkte erhältst du hier:

[www.organic-workout.de](http://www.organic-workout.de)

# MODE DE PRÉPARATION

## Ingrédients supplémentaires à fournir

70 ml de vinaigre de cidre  
5% d'acidité  
420 ml d'eau bouillante  
à environ 90°C

## Temps de cuisson (miche)

120 minutes / 170°C  
à chaleur tournante

## Temps de cuisson (petits pains)

60 minutes / 175°C  
à chaleur tournante

S'équiper de deux grands saladiers. L'un servira pour les ingrédients secs (le mélange pour pain prêt à l'emploi Low Carb), l'autre pour les ingrédients liquides (le vinaigre et l'eau). À l'aide d'une cuillère, commencer par malaxer la poudre sèche de façon à la rendre plus homogène.

Dans l'autre saladier, verser 70 ml de vinaigre de cidre avant d'y ajouter 420 ml d'eau bouillante à une température de 90°C environ. Il est conseillé de peser les quantités pour obtenir le résultat escompté.

Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides (et non l'inverse!): verser la poudre dans le sala-

dier contenant le vinaigre et l'eau.

À l'aide d'une cuillère, commencer ensuite rapidement le mélange de la pâte encore liquide jusqu'à obtention d'une masse compacte et homogène. Si besoin, pétrir le mélange à la main en prenant soin de ne pas se brûler (la pâte peut encore être très chaude!).

Former une miche allongée ou des petits pains. Placer la/les sur une grille (pas sur une plaque) de four préalablement couverte de papier sulfurisé. Il est également possible de verser la pâte dans un moule à cake métallique.

Enfourner la miche de pain pendant **120 minutes dans un four à 175°C (chaleur tournante)**. Pour les petits pains, le temps de cuisson est de **60 minutes à 175°C (chaleur tournante)**.

En cas de levée excessive et/ou trop rapide, retourner le pain après 60 minutes de cuisson afin d'éviter la formation d'une bulle sous la croûte.

Pour éviter un affaissement du pain ou une mie trop humide, laisser complètement refroidir le pain (de préférence sur une grille) avant de le couper.

Si la mie est trop humide, enfourner le pain encore quelque temps ou laisser le pain refroidir dans le four éteint, la porte légèrement entrouverte la prochaine fois.

Comme il s'agit d'un pain généralement plutôt humide, surtout à sa sortie du four, il est vivement conseillé de **ne pas le conserver dans un récipient hermétique**.

On évite ainsi un ramollissement de la croûte et/ou une durée de vie nettement écourtée.

Le pain se conserve mieux et plus longtemps à l'air ambiant ou bien enveloppé dans un torchon propre.

# INSTRUCTIONS

## Additional Ingredients

70 ml apple cider vinegar  
(5% acidity)  
420 ml of boiling water  
(about 90°C)

## Baking time

120 minutes at 170°C  
(convection mode)

## Baking time buns

60 minutes at 175°C  
(convection mode)

You need two large bowls. Put the bread mix in one of them. Take a spoon and stir the dry ingredients thoroughly. Pour 70ml apple cider vinegar and 420ml hot water in the second bowl. The amounts can be weighed on a scale, just take the advised "ml" and replace them through "grams". Take the bowl with the mixture and pour it in the liquid ingredients – not the other way around.

Immediately stir the initially liquid mass with a spoon – till a solid dough has formed and everything is mixed. If the components are not mixed properly by now, you can use your hands to knead the dough – but beware, it could still be hot.

Mold a longish loaf and put it on a baking rack lined with baking paper. We do not recommend to use a baking tray. You can also use a rectangular cake pan – without a lining of baking paper.

Place the bread in the oven and bake it for **120 minutes in total at 175°C (convection mode)**. To support the rising of the loaf please turn it upside down after **60 minutes baking time** – unless you are using a cake pan.

After removing the bread from the oven let it cool down completely before slicing it – this works best on a baking rack. If you don't wait, it might collapse and lose its airiness – but it will still be very tasty.

If you used a cake pan, let it cool for 15 minutes, then you can remove it easily out of the mold and it should no longer stick to it. In general the bread is rather moist – especially if it's fresh – so it **should not be stored airtight**, otherwise the crust will soften.

For storage the bread will last longest exposed to the air or wrapped in a clean dishtowel.



## Rezept für leckere Lower Carb-Wraps

### Zutaten für die Wraps

75 g Lower Carb Backmischung  
112 ml heißes Wasser  
18 ml Apfelessig  
etwas Olivenöl

### Zutaten für die Füllung

Avocado, Tomate, Paprika,  
Gurke, Babyspinat  
Cashewmus  
Salz, Pfeffer

Die Backmischung wie gewohnt zubereiten und dann zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen. Der Teig geht beim Zubereiten noch ein bisschen auf, von daher lieber dünner ausrollen. Jetzt erhitzt du deine Pfanne und streichst sie mit etwas Olivenöl aus. Den Fladen nun von beiden Seiten schön anbräunen. Bis zum Belegen unter einem frischem Geschirrhandtuch warmhalten, damit er elastisch bleibt. Auf den Wrap etwas Cashewmus, Salz und Pfeffer verteilen und mit dem Gemüse belegen. Zusammenrollen und genießen.



\* Mehr Rezepte findest du auf unserer Website.