

Rezept

Keto-Toastbrot

Ein Rezept von Keto-Toastbrot, am 02.11.2024

Zutaten

100 g Butter	30 g Kokosöl
7 Eier (M, Zimmertemperatur)	200 g Mandelmehl
1 TL Backpulver	Salz
½ TL Xanthan (3 g; aus dem Reformhaus oder Internethandel; ersatzweise 1 TL Flohsamenschalen)	

Außerdem

Kastenform (25 cm Länge)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 135 kcal, 11 g F, 8 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Butter und Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen, dann etwas abkühlen lassen.
2. Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgerätes 1-2 Min. aufschlagen. Die Butter-Öl-Mischung nach und nach einlaufen lassen und unterschlagen. Alles ca. 5 Min. weiterschlagen. Mandelmehl, Backpulver, ½ TL Salz und Xanthan mischen. Die Mischung zur Eiermasse geben und nur kurz unterrühren, bis die Zutaten sich gerade eben verbunden haben.
3. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 45 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken, falls das Brot zu dunkel wird. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot darin ca. 15 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Form heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.