

Rezept

Low Carb Nussbrot

Ein Rezept von Low Carb Nussbrot, am 29.03.2023

Zutaten

300 g Dinkelmehl (Type 1050)	50 g Buchweizenmehl
50 g Sojamehl	1 TL Salz
1 TL gemahlener Koriander	1/2 TL geriebene Muskatnuss
1 Würfel Hefe (42 g)	375 ml lauwarmes Wasser
1 TL Honig	4 EL Olivenöl
100 g grob gemahlene Walnüsse	100 g grob gemahlene Haselnüsse
50 g grob gehackte Kürbiskerne	Dinkelmehl zum Bestäuben
Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 BROT (20 SCHEIBEN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 167 kcal

Zubereitung

1. Das Dinkelmehl mit Buchweizen- und Sojamehl in einer Schüssel mischen. Das Salz, Koriander und Muskat dazugeben.

2. Die Hefe zerbröckeln, in dem lauwarmen Wasser auflösen, mit Honig und Olivenöl unter die Mehlmischung geben und alles gründlich verkneten. Den Teig zugedeckt 1 Std. gehen lassen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Walnüsse mit den Haselnüssen und Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Mischung unter den Teig kneten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem ovalen Laib formen. Nochmals 15 Min. gehen lassen.

4. Eine ofenfeste Tasse mit heißem Wasser in den Backofen stellen. Das Brot auf das Backblech legen, mit etwas Dinkelmehl bestäuben. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 1 Std. backen. Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.