



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Low Carb – Brote und Brötchen

Nuss – Saaten – Brot

20g Sesamsamen	100g Haferflocken
120g Nüsse nach Wahl, gehackt	40g Flohsamenschalen
60ml Sonnenblumenöl oder Kokosöl	1 TL Salz
150g Sonnenblumenkerne	450ml Wasser
80g Leinsamen geschrotet	

Alle trockenen Zutaten mischen, mit Öl und Wasser aufgießen und durchmengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glatt streichen und mind. 1 Stunde, gern auch gekühlt über Nacht, quellen lassen. Bei 175°C Ober-/Unterhitze 45 – 55 min backen.

Im Kühlschrank aufbewahrt mehrere Tage haltbar oder scheibenweise einfrieren.

Tomaten – Paprika – Brot

1 rote Paprika	100g Sesamsamen
100g getrocknete Tomaten	60g gemahlene Leinsamen
400g Magerquark	2 TL Backpulver
6 Eier	Salz, Chilipulver nach Geschmack
100g gemahlene Mandeln/ Mandelmehl	Kürbiskerne zum Bestreuen

Paprikaschoten waschen, halbieren und im Ofen bei Grillfunktion backen, bis die Haut schwarz ist. Abkühlen lassen und Haut abziehen, Paprika und Tomaten würfeln.

Eier und Quark glatt rühren, trockene Zutaten dazugeben und Tomaten – und Paprikawürfel unterheben. Mit Salz und Chili abschmecken.

Ca. 1 Stunde quellen lassen, dann in 2 Portionen teilen und auf Backpapier zu Laiben formen. Mit Kürbiskernen bestreuen und bei 150°C 60 – 70 min backen.

Passt auch super zu Gegrilltem oder Salat.

Frühstücksbrötchen

1 EL Sonnenblumenkerne	1 gestr. TL Backpulver
1 EL Leinsamen geschrotet	2 Eier Gr. L
2 TL gemahlene Flohsamenschalen	2 TL Olivenöl
60g Mandelmehl	90g saure Sahne oder Schmand
¼ TL Salz	

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen, Eier, Öl und Schmand dazugeben und mit dem Knethaken des Handrührers ca. 2 min vermengen.

Abgedeckt 10 – 15 min quellen lassen. Sollte der Teig noch zu feucht sein. Länger quellen lassen. Dann sollte er sich gut zu flachen Brötchen formen lassen (evtl. Hände mit etwas Öl einreiben).

Brötchen nach gewünschter Größe formen, auf Backpapier setzen und bei 190°C 20 – 30 min goldbraun backen