

Eiweißbrot ohne Ei

Zutaten:

4 EL	Leinsamen, geschrotet
4 EL	Flohsamenschalen, gemahlen
200g	Mandeln, gemahlen
40g	Sonnenblumenkerne
40g	Kürbiskerne
2 TL	Backpulver
1 TL	Salz
280ml	Wasser, warm
2 EL	Öl
optional	Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, abdecken und 10 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

Hände etwas anfeuchten und aus dem Teig einen länglichen Brotlaib formen. Auf das Backblech legen. Alternativ eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den geformten Brotlaib in die Form legen.

Optional mit Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

60-70 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen. Brot nach dem Rausnehmen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Eiweiß-Brötchen

Für 4 Portionen:

Zutaten:

160g	Mandeln, gemahlen und blanchiert
25g	Flohsamenschalen, gemahlen
½ Päckchen	Backpulver
1 TL	Salz
3	Eiweiß
150ml	Wasser, sehr heiß

Zubereitung:

Ofen auf 175 ° C (Umluft) vorheizen.

Mandeln, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Eier Trennen und das Eiweiß zu den trockenen Zutaten geben. (Das Eigelb wird nicht benötigt).

Das heiße Wasser hinzufügen und gut verrühren.

Den Teig in 4 Portionen teilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben.

Aus den Portionen je ein Brötchen formen und für 40-50 Minuten backen.