



PIN

DRUCKEN

Bumblebees Wurzelbrot

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Brot und Brötchen** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Koch-/Backzeit
33 Portionen	15 Minuten	45 Minuten

Besser geht's wirklich nicht mehr – das leckerste ketogene Weißbrot der Welt, mit rustikalem Touch und sensationellen 0,9 (!) Gramm KH pro Scheibe...

Rezept ein Brot mit circa 1.000 Gramm.

Zutaten

- 150g **Mandelmehl** (nicht entölt!)
- 50g Flohsamenschalen gemahlen (ich verwende mivolis von DM)
- 50g **Eiklarpulver**
- 150g **Bambusfasern**
- 2 Päckchen Trockenhefe

- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
 - 1 gehäufte TL unjodiertes Himalaya-Salz (ca. 7g)
 - 50g geschmolzene Butter
 - 500ml heißes Wasser
 - 100ml Buttermilch
 - 5 EL Apfelessig (50ml)
 - ca 1 bis 2 EL Bambusfasern zum Bestreuen
-

Zubereitung

Backrohr auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die kalte Buttermilch in das heiße Wasser kippen – es entsteht eine gut lauwarme Flüssigkeit.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, Buttermilch-Wasser-Mix, Apfelessig und geschmolzene, überkühlte Butter dazu geben und zu einem homogenen Teig mixen.

Teig nun etwa 10 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.

Den Teig nun aus der Schüssel auf eine mit einem Bogen Backpapier belegte Arbeitsplatte kippen und in eine längliche Form bringen. Der Teig sollte sich gut und ohne zu Kleben bearbeiten lassen, ggf. mit etwas Bambusfasern bestreuen.

Wenn der Teig zu einem länglichen Wecken geformt ist, diesen an beiden Enden nehmen und vorsichtig einige Male "gegengleich" drehen, damit die typische Wurzelbrotform entsteht.

Den Brotteig nun mit einigen Bambusfasern "bemehlen", um dem Brot den späteren rustikalen Touch zu verleihen, und mit einem Messer einige Male die Oberfläche einschneiden.

Nun den Teig mitsamt dem Backpapier in das vorgeheizte Backrohr auf das BackGITTER (NICHT auf das Backblech!) legen und circa 45 Minuten backen. Das Brot geht während des Backens schön auf.

Nach Ende der Backzeit das Wurzelbrot herausnehmen und idealerweise auf einem Gitter, das mit einigen Lagen Küchenrolle belegt ist (um die Restfeuchtigkeit "aufzusaugen"), abkühlen lassen.

Genießen!



Anmerkungen

Bumblebees Wurzelbrot hat eine tolle Haltbarkeit. Da keine frischen Eier verwendet werden, hält sich das Brot ganz easy circa eine Woche bei Raumtemperatur und bleibt trotzdem schön soft.