



Ketogenes Milchbrot (Brioche)

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Backen, Brot und Brötchen**

Portionen	Zubereitungszeit	Kochzeit
20 Portionen	10 Minuten	45 Minuten

Köstliches Brioche, das beim Backen toll aufgeht und absolut ketotauglich ist! Mehlfrei, zuckerfrei und nur 1,4g KH pro Scheibe!

Rezept für **1 kleine Kastenbackform (20 x 11,5 x 7 cm) zu circa 20 Scheiben Milchbrot** à 1,4g KH.

Zutaten

- 60g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 10 Stück Süßstofftabs (Süßkraft je Tab wie 6g Zucker)
- 250ml heißes Wasser
- 150ml Schlagsahne (kalt)
- 20ml Apfelessig

- 4 Eidotter
 - 60g Mandelmehl (nicht entölt!)
 - 20g Kokosmehl
 - 30g Flohsamenschalen gemahlen (ich verwende mivolis von DM)
 - 60g Proteinpulver (ich verwende VIPTAMIN Bio Protein – siehe Hinweis)
 - 20g Eiklarpulver
 - 30g Bambusfasern
 - 1 Päckchen Trockenhefe (7g)
 - 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
-

Zubereitung

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Stevia-Erythrit und Süßstoff zu feinem Pulver mahlen.

Trockene Zutaten mit dem Süßmix in eine Schüssel geben und vermischen.

Heißes Wasser mit der kalten Sahne mischen -> es entsteht eine lauwarme Flüssigkeit.

Wasser-Sahne-Mix sowie den Apfelessig und die Dotter zu den trockenen Zutaten geben und zügig zu einer homogenen Masse mixen.

Kurz ruhen lassen.

Kleine Kastenform mit Backpapierstreifen auslegen und den Teig in die Form füllen. Oberfläche glattstreichen.

Circa 45 bis 50 Minuten (Backzeit variiert je nach Backofen) backen.

Nach Ende der Backzeit das heiße Brot aus der Form nehmen, Backpapier entfernen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Genießen!