Leckeres Keto Karotten-Kürbiskern Brot

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Brot**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
1 Laib zu ca. 18 Scheiben	5 Minuten	45 Minuten

ZUTATEN

Für den Teig:

- 6 Eier (Größe L)
- 250g **Mager**quark (Magertopfen)
- 40ml Apfelessig
- 100 Karotte, **grob** geraspelt (*siehe Tipp)
- 75g Goldleinmehl teilentölt (ich verwende DM bio)
- 30g Flohsamen**schalen** UNGEMAHLEN
- 85g Bambusfasern
- 17g Inulin (optional!)

- 40g Goldleinsamen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 70g Kürbiskerne natur
- 1 Pkg. Weinsteinbackpulver (17g)
- 1 Päckchen Trockenhefe (7g)
- 1 TL Salz (8g)

Zum Bestreuen:

- ca. 20g Kürbiskerne natur (oder beliebige andere Körner, zB. Sesam)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.
Alle flüssigen Zutaten (Eier, Magerquark, Karottenraspel und Apfelessig) in eine Rührschüssel geben.

Sämtliche trockenen Zutaten hinzufügen. Das Ganze **auf höchster Stufe so kurz wie möglich** – idealerweise nicht länger als **10 bis 15 Sekunden lang** – mixen.

Die Masse für ein paar Minuten "anziehen" lassen (damit die Flohsamenschalen ihre Bindewirkung entfalten können). In der Zwischenzeit einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsplatte legen.

Nun den jetzt relativ kompakten (aber keinesfalls zu festen!) Brotteig auf das Backpapier stürzen und mit nassen Händen einen länglichen Laib formen. Die Teigoberfläche soll sehr nass = feucht und glänzend sein, dann ist es ideal.
Zuletzt die Kürbiskerne (oder beliebige anderen Kerne) darüber streuen und vorsichtig andrücken.

Das Brot samt Backpapier nun auf dem GITTERROST (nicht am Backblech!) auf mittlerer Schiene für circa 45 Minuten backen (ggf. auch ein bisschen länger, je nach Backofenleistung – wenn das Brot eher dunkelbraun wird, macht das nichts).

Nach Ende der Backzeit das Brot aus dem Ofen nehmen, vom Backpapier lösen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. Erst dann anschneiden.
Guten Appetit!

ANMERKUNGEN

*Dieses Brot schmeckt auch ganz wunderbar, wenn du KEINE Karottenraspel in den Teig gibst – **wer also zusätzliche KHs sparen möchte, kann die Karotten auch einfach weglassen**. Das entspricht einer Ersparnis von circa 0,5g KH je Scheibe. Weiter unten in den Nährwerten findest du auch die genauen Nährwertangaben dieser Variante.