



Das Hummel-Brot

Rezept von Bumblebee im Ketoland

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

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
1 Laib (ca. 1.250 Gramm)	5 Minuten	55 Minuten

Ein Brot, das nicht nur Low Carbler zu Begeisterungstürmen hinreisst – du wirst diese Köstlichkeit auch vor High-Carblern in Sicherheit bringen müssen 😊

Rezept ergibt 1 großen Brotlaib zu ca. 1.250 Gramm (entspricht circa 20 Scheiben). Pro Scheibe nur 1,7 Gramm KH!

ZUTATEN

Für den Teig:

- 5 Eier (Größe L)
- 40g Kartoffelfasern
- 30g Eiklarpulver
- 80g Goldleinmehl teilentölt (ich verwende DM Bio)
- 55g Flohsamenschalen ungemahlen

- 100g Bambusfasern
- 1 Pkg. Weinsteinbackpulver (= 17g)
- 1 TL Salz
- 10g Brotgewürz
- 250g Magerquark (Magertopfen)
- 400ml lauwarmes Wasser
- 50ml Apfelessig
- optional: 17g Inulin
- optional: 1 Päckchen Trockenhefe (7g)

Zum Bestäuben:

- ca. 10g Bambusfasern

Außerdem:

- Gärkorbchen (optional); meines hat Ø22cm
- Backpapier

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° Heißluft* vorheizen.

WICHTIG: Zuerst alle flüssigen Zutaten (Magerquark, Eier, Wasser und Apfelessig) in eine Schüssel geben.

Alle trockenen Zutaten hinzufügen. Die Zutaten auf höchster Stufe zügig (maximal 15 Sekunden lang) zu einem homogenen Teig mixen.

Die Masse circa 3 bis 5 Minuten rasten lassen, damit der zunächst eher flüssige Teig etwas "anzieht".

In der Zwischenzeit einen Bogen Backpapier vorbereiten und ein Gärkorbchen mit etwas Bambusfasern ausstreuen.

Den Teig in das Gärkorbchen kippen und die Oberfläche glatt streichen.



Das Backpapier auf ein großes Brett (ich verwende ein Schneidebrett) geben und das mit dem Backpapier belegte Brett umgedreht auf das Gärkörbchen setzen.

Jetzt das Ganze umdrehen, sodass das Schneidebrett unten und das Gärkörbchen oben ist. Gärkörbchen abnehmen.

(Alternativ – bei der Zubereitung ohne Gärkörbchen – mit angefeuchteten Händen einen Laib formen und auf das Backpapier setzen.).



Den Teig mitsamt dem Backpapier auf den Gitterrost (mittlere Schiene) setzen und circa 55 Minuten backen.

Nach Backzeitende das Brot aus dem Ofen nehmen, Backpapier abziehen und Brot auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

Genießen.



ANMERKUNGEN

*alternativ 200°C Ober-/Unterhitze (ich bevorzuge bei diesem Rezept jedoch die Heißluft-Variante)