

Unser Eiweißbrot

Zutatenliste:

- 100g Vollkorn- Roggenmehl
- 100g Seitan (Gluten)
- 40g Kicherbsenmehl
- 20g Schmelzhaferflocken* (feine Haferflocken)
- 40g Weizenkleie
- 40g Leinsamen, geschrotet
- 40g Sesam
- 40g Sonnenblumenkerne
- 40g Kürbiskerne
- 2EL Quark (Magerquark oder auch Kräuterquarkzubereitungen - je nach Geschmack)
- 1EL geröstetes Sesamöl (alternativ Olivenöl oder pflanzliches Schmalz)
- 6g Salz
- 1,5 Packungen Trockenhefe oder 1,5 Würfel Frischhefe
- 400g handwarmes Wasser (eventuell 2 EL Sauerteig** für den Geschmack, alternativ 1 EL Essig)



*"Schmelzflocken" werden aus gemahlene Haferkernen zu zart schmelzenden Flocken verarbeitet. Sie sind ein speziell für die Säuglingsernährung hergestelltes diätisches Lebensmittel für die Selbstzubereitung von Flaschen- und Breimahlzeiten im ersten Lebensjahr.

Für die Herstellung von Schmelzflocken wird ganz normalen Hafer wird gemahlen und mit Wasser zu einem Brei gerührt. Dann tropft man den Teig auf ein Backblech, drückt die Tropfen platt und trocknet diese "Plättchen". Rührt man diese Plättchen in eine Flüssigkeit, lösen sie sich wieder auf, d.h. sie "schmelzen"!

** "Sauerteig" ist ein Teig zur Herstellung von Backwaren, der meist dauerhaft durch Milchsäurebakterien und Hefen in Gärung gehalten wird. Das dabei entstehende Kohlenstoffdioxid lockert den Teig auf.

Zubereitung:

- Sesam, Sonnenblumen- Kerne und Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett anrösten.
- alle Zutaten mit dem Löffel mischen und in eine (nicht zu große) Kastenform füllen.
- bei 40° Grad 60 - 90 Min. um ein 1/3 gehen lassen, oder bei Zimmertemperatur 2 Stunden.
- den Backofen auf 230° Grad vorheizen,
- die Form hineinstellen
- die Temperatur auf 200 Grad herunternehmen,
- dann 45 Min. backen

Ergebnis:

ca. 900 g leckeres Brot, das wirklich sehr satt macht!

Anmerkung / Tipps / Hinweise:

Wir haben lange die Mengen verändert und ausgetauscht, bis wir das für UNS perfekte Brot hatten, was auch schmeckt.

Ihr könnt alles auch ein bisschen verändern / variieren und austauschen.

Wir persönlich haben kein Problem mit Roggenmehl oder mit dem Gluten (hat extrem viel Eiweiß!), das dem Brot die Lockerheit gibt und ja in jedem Weizenbrot vorhanden ist.

Kichererbsenmehl schmeckt leider vor, wenn es in größeren Anteilen verwendet wird.

Buchweizenmehl mögen wir gar nicht.

Hanfmehl wird gerade getestet.

Das Brot mit Backpulver backen ist möglich, ist aber nicht viel einfacher als mit Trockenhefe.

Hefe hat auch viel Eiweiß und schmeckt besser.

Bezüglich der Beschaffung von Sauerteig haben wir uns an den örtlichen Bäcker gewandt, der uns für ein paar Cent (laborgezüchteten*) Sauerteig gab, den wir jetzt einfach nur weiter vermehren und dadurch erhalten.

* Sauerteig, der in speziellen Lebensmittellabors für Bäckereien hergestellt wird und wirklich nur all die - und keine anderen gefährlichen - Bakterien enthält, die auch in einen Sauerteig hinein gehören.

Nun noch der Eiweißgehalt unseres Eiweißbrotes:

- das ganze Brot von 900g hat ca. 786 g Eiweißgehalt
- 100g Brot haben ca. 87g Eiweißgehalt
- eine Scheibe Brot hat ca. 27g Eiweißgehalt

Zum Vergleich:

- 100g Weißbrot wie „Pita“ hat 7,1g Eiweißgehalt