



Low Carb Toastbrot

Low Carb Toastbrot? Das gibt es wirklich! Wer bereits an seiner Sommerfigur arbeitet, muss also nicht auf eine leckere Stulle verzichten, denn unser Brot besteht nur zu 15% aus Kohlenhydraten. Ideen für einen leckeren Belag finden sich unten in unseren Tipps.

Vorbereitungs- und

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 50 Minuten

Zutaten für eine Kastenform (25 cm x 11 cm)

- 50 ml Butter (ersatzweise Rapsöl)
- 2 EL Walnüsse
- 200 g Mandelmehl
- 70 g Kokosmehl
- 70 g Süßlupinenmehl
- 20 g Flohsamenschalen gemahlen
- 2 TL Backpulver
- 350 ml Kokosmilch
- 4 Eier (ersatzweise 1 EL Chiasamen)
- 1 TL Honig (ersatzweise Agavendicksaft)
- 1 EL Apfelessig

1 Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Nüsse grob hacken. Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verarbeiten (Knethaken).

2 Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, glattstreichen und mit einem Messer längs, 2 cm tief einschneiden. Das Toastbrot 50 Minuten backen. Im Anschluss gut auskühlen lassen.

Tipp: Aus dem Rezept ergeben sich etwa 20 Scheiben Toastbrot. Du kannst deinen Toast nach Belieben süß oder saftig belegen: Wir haben ihn mit Basilikum Pesto, gekochtem Ei und Rohkost zubereitet – für eine vegane Variante passen Avocadoscheiben (mit Zitrone beträufeln und mit Salz & Pfeffer würzen). Als süßen Aufstrich kann man schnell ein grobes Fruchtpüree aus Beeren und Mango zaubern.

Guten Appetit!