Bumblebees Buttermilch-Bauernbrot

Ó

Brotlaib: 881 Kcal | 1,68 BE | 75 g Eiweiß | 28,5 g Fett | 20,3 g / 17,6 g* KH



60 Minuten



"Die Umstellung auf ketogene Ernährung war die beste Entscheidung meines Lebens. Denn damit habe ich Gesundheit und Wohlbefinden wiedererlangt – und 'nebenbei' fast 50 Kilogramm an Gewicht verloren. Dass kohlenhydratarme Ernährung keineswegs Verzicht bedeutet, sondern Genuss und Abwechslung, zeige ich mit meinen Rezepten."

www.bumblebeeimketoland.at

ZUBEREITUNG

- 1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
- Sehr heißes Wasser in ein Gefäß geben und die kalte Buttermilch hinzufügen. Es entsteht eine lauwarme Flüssigkeit.
- Den lauwarmen Buttermilch-Wasser-Mix nun mit dem Apfelessig und den Eiern zu den trockenen Zutaten geben.
- 5. Circa eine Minute mixen, bis eine kompakte, homogene Masse entsteht. Wichtig: nicht zu lange rühren!
- Nun den Teig auf Backpapier geben und mit angefeuchteten Händen zu einem Brotlaib formen.
- Den Laib mit Kartoffelfasern dünn bestreuen und mit einem Messer an der Oberfläche mehrmals leicht einschneiden.
- 8. Backpapier mit dem Brotlaib nun in den Backofen auf den GITTERROST (NICHT auf ein Backblech!) geben und circa 55 Minuten kross backen.
- 9. Nach Ende der Backzeit Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter oder auf mehreren Lagen Küchenrolle vollständig abkühlen lassen.

FÜR EINEN BROTLAIB

120 g Kartoffelfasern*

50 g Flohsamenschalen gemahlen

30 g Eiklarpulver

200 ml heißes Wasser

200 ml kalte Buttermilch*

50 ml Apfelessig

- 2 Packungen Trockenhefe à 7 g
- 1 Packung Weinsteinbackpulver (17 g)

1TL Salz

2 TL Brotgewürz einige Kartoffelfasern zum Bestäuben des Brotlaibs

4 Eier (Größe L)



 $^{^*\ {\}it anrechnungspflichtige}\ Kohlenhydrate$