

Low Carb und Keto Weissbrot

Zutaten

-) 500g Magerquark
-) 5 ganze Eier Größe XL (oder falls nicht vorhanden 6 ganze Eier in Größe L)
-) 200g Weizenkleber (Weizeneiweiss, Weizengluten)
-) 50g Haferfasern
-) 50g Mandelmehl weiss teilentölt
-) 20g Sojamehl vollfett
-) 20g Leinsamenmehl Gold
-) 10g Flohsamenschalenmehl (nicht geschrotet sondern pulverfein gemahlen)
-) 20g Salz
-) 15g Backpulver was im Regelfall einem Tütchen entspricht (wahlweise geht auch Weinsteinbackpulver oder Backnatron)
-) 7g Trockenhefe was im Regelfall einem Tütchen entspricht (dient nur dem Geschmack und kann auch weggelassen werden falls man keinen Hefegeschmack mag oder gesundheitliche Probleme mit Hefe hat)
-) 5g Xanthan
-) 15g Johannisbrotkernmehl
-) 15g Soja-Lecithin
-) 50ml heißes Wasser aus der Leitung (kein kochendes Wasser)

Die Zubereitung von unserem Weissbrot für die Low Carb und Keto Ernährung

Wenn wir unser Low Carb und Keto Weissbrot selber backen wollen, müssen wir zuerst die Mehle bzw. trockenen Zutaten miteinander vermischen. Wir brauchen dazu eine digitale Küchenwaage, einen Esslöffel und eine luftdicht verschließbare Kunststoffbox (zum staubfreien mischen der Mehle). Im Video mache ich immer gleich 2 Weissbrote, damit es sich lohnt, weil man diese super einfrieren kann.

Wiegen Sie also, wie im Youtube Video gezeigt, alle Mehle in der Kunststoffbox ab. Sind alle trockenen Zutaten abgewogen, setzen Sie den luftdichten Deckel auf die Dose. Dann mischen Sie die Mehle ca. 30 Sekunden lang gut durch. Das wäre der erste und aufwändigste Schritt.

Dann nehmen Sie eine Rührschüssel, am Besten mit Spritzschutz und einen Handmixer mit Knethaken. Füllen Sie den Magerquark und die Eier in die Rührschüssel. Mixen Sie mit dem Handmixer alles ca. 2 Minuten lang gut durch. Es muss nichts schaumig gerührt werden, sondern Eier und Quark sollen nur leicht vermischt sein.

Im nächsten Schritt geben Sie die Low Carb und Keto Mehlmischung in die Rührschüssel zu der Quark-Eier Mischung. Nun kneten Sie mit dem Handmixer alles ca. 2-3 Minuten gut durch. Geben Sie nun 50ml heißes Wasser zum Teig dazu. Dadurch aktivieren Sie das Gluten im Teig, welches für ein richtiges Brot wichtig ist. Nun kneten Sie den Teig nochmals ca. 2-3 Minuten lang gut durch. Man merkt dabei wie er langsam zäh wird und Fäden zieht. Dann ist er genau richtig geworden.

Nun schaben Sie die Rührschüssel mit einem Gummiteigschaber sauber und machen eine grobe Teigkugel aus dem Weissbrotteig. Nehmen Sie nun Einweg-Gummihandschuhe und formen Sie einen Brotlaib so wie Sie diesen gerne möchten.

Heizen Sie den Backofen auf Unter- und Oberhitze bei 200 °C vor. Nehmen Sie den Grillrost und legen darauf Backpapier. Legen Sie den oder die geformten Brotlaibe auf das Backpapier. Wenn der Ofen vorgeheizt ist, schieben Sie das oder die Brote in den Ofen auf mittlerer Schiene, aber eher auf oberer Hälfte. Lassen Sie das Brot bei 200 °C bei Unter- und Oberhitze ca. 20 Minuten lang backen. Nun gehen Sie mit der Temperatur auf 180 °C herunter. Backen Sie so das Brot innerhalb 120 Minuten fertig. Sie können ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Backofen 2 bis 3 mal kurz öffnen, damit evtl. noch vorhandener Wasserdampf entweichen kann. Die Gesamte Backzeit liegt somit bei ca. 140 Minuten. Auch wenn das Brot recht dunkel erscheint, was an der Verfärbung der Nussmehle liegt, lassen Sie es trotzdem so lange backen. Keine Angst, es kann nichts passieren!

Wenn der Backvorgang vorbei ist, lassen Sie die Brote auf dem Backpapier mit Grillrost bei Zimmertemperatur, aber außerhalb des Ofens, ca. 5 Stunden lang auskühlen. Fertig ist dieses wunderbare Weissbrot für die Low Carb und Keto Ernährung! Sehen Sie sich am Besten auch meine anderen Low Carb und Keto Brot Rezepte hier an. Unten auf dieser Webseite würde ich mit über eine Bewertung und einen Kommentar sehr freuen. Dort werde ich natürlich auch Fragen beantworten. Sie können aber auch über Youtube Kommentare hinterlassen.