



Gesunde Bröte

50 schnelle und einfache
Brotrezepte



Herzlich Willkommen 😊

Du isst gern Brot und Brötchen und Co.?

Bisher schreckst du jedoch davor zurück, welche zu kaufen, da du nie so genau weißt, was du denn nun essen darfst und was nicht?

Da kann ich dir Abhilfe schaffen, die auch noch Spaß macht 😊

Back dir doch dein eigenes leckeres Brot, dein eigenen Brötchen und Knäckebrötchen uvm.

Du wirst sehen, es geht schneller als du glaubst und du zauberst dir eine himmlisch schmeckende kleine Mahlzeit.

Und einen entscheidenden Vorteil kann das selbst Backen ebenfalls für sich verbuchen: Du weißt genau, welche Zutaten drin sind und welche Nährstoffe sie dir bieten!

Trau dich ruhig ran – du wirst deinen Spaß daran haben.

Und mit meinen 50 absolut leckeren Rezepten wird dir die Vielfalt so schnell nicht ausgehen 😊

Ich wünsche dir viel Spaß beim Mischen, Backen, Ausprobieren, Variieren, Testen und vor allem

LASS ES DIR SCHMECKEN!!

***Deine
Lara Hansi***



An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Inhalt

Herzlich Willkommen ☺	2
An alle Schlingel!	3
<u>Rezept-Übersicht</u>	
Rezept #1: rustikales Bauernbrot Low-Carb	7
Rezept #2: Omega-3-Brot.....	8
Rezept #3: Low-Carb Nussbrot	9
Rezept #4: Keto-Brötchen	10
Rezept #5: Walnuss-Hüttenkäsebrot mit Apfel	11
Rezept #6: Vesperbrötchen	12
Rezept #7: gesundes Bananenbrot	13
Rezept #8: knackige Erdnussbrötchen	14
Rezept #9: schnelles Dinkel-Vollkornbrot	15
Rezept #10: feines Dinkelmischbrot mit Sauerteig	16
Rezept #11: Haferbrot	17
Rezept #12: knuspriges Buttermilchbrot.....	18
Rezept #13: rustikale Brötchen.....	19
Rezept #14: Quarkbrötchen.....	20
Rezept #15: Dinkel-Kürbisbrot.....	21
Rezept #16: Walnussbrot mit Rosmarin	23
Rezept #17: Baguette	25
Rezept #18: glutenfreies Brot mit Leinsamen	27
Rezept #19: Müsli-Hörnchen	28
Rezept #20: glutenfreie Brötchen	29
Rezept #21: Thymian-Eiweißbrötchen.....	30
Rezept #22: Life-Changing-Bread	31
Rezept #23: Mehrkorn-Knäcke Brot.....	32
Rezept #24: Low-Carb-Zwiebelbrötchen	33
Rezept #25: Spinat-Feta-Scones.....	34
Rezept #26: Macadamia-Kartoffelbrot	35
Rezept #27: Low Carb- Kartoffelbrötchen	36
Rezept #28: Low Carb Laugenbrötchen	37

Rezept #29: kräftiges Landbrot.....	39
Rezept #30: Bärlauch-Walnuss-Brötchen.....	40
Rezept #31: Knusperbrötchen	41
Rezept #32: Herbst-Brötchen mit Apfel	42
Rezept #33: Haferkleie-Karotten-Brot.....	43
Rezept #34: Saatenbrot.....	44
Rezept #35: Irisches Sodabrot	46
Rezept #36: Mexikanisches Maisbrot	47
Rezept #37: Kurkuma-Curry-Brot	48
Rezept #38: Tomatenbrot nach Chiabatta-Art	49
Rezept #39: Amaranth-Dinkelbrot	50
Rezept #40: glutenfreies Kürbiskern-Brot.....	51
Rezept #41: rustikales Roggen-Chiabatta	52
Rezept #42: würziges Zucchini-Brot	53
Rezept #43: kerniges Sechskornbrot.....	54
Rezept #44: Möhrenbrot	55
Rezept #45: Dinkel-Buttermilch-Brötchen.....	56
Rezept #46: Apfelbrot	57
Rezept #47: schnelle Frühstücksbrötchen.....	58
Rezept #48: Low Carb Bagels	59
Rezept #49: Low Carb Kokosbrötchen	60
Rezept #50: Quarkbrot	61

Rezept #1: rustikales Bauernbrot Low-Carb



Zutaten:

- 250 ml Dickmilch
- 3 Eier, Größe M
- 25 ml heller Balsamico-Essig
- 1 TL Senf mittelscharf
- 50 g Gold-Leinsamenmehl entölt
- 50 g Kartoffelfasern
- 50 g neutrales Eiweißpulver
- 20 g Flohsamenschalen
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 1 EL Kartoffelfasern, zum Bestäuben

Nährwertangabe pro Scheibe:

78 Kalorien
8 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig für ca. 5 Minuten quellen lassen. Den gequollenen Teig aus der Schüssel nehmen und zu einem Brotlaib formen. Das Brot auf das Backblech legen und mit den Kartoffelfasern bestäuben.

Das Brot kreuzweise einschneiden und für ca. 50 bis 55 Minuten backen.

Bild: schenkArt /clipdealer.de

Rezept #2: Omega-3-Brot



Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 5 Eier, Größe M
- 125 g Haferkleie
- 75 g neutrales Eiweißpulver
- 50 g entöltes Walnussmehl
- 50 g geschrotete Goldleinsamen
- 30 g Chiasamen
- 30 g geschälte Hanfsamen
- 90 g gehackte Walnusskerne
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 1 TL Erythrit
- 1 Prise Brotgewürz

Nährwertangabe pro Scheibe:

123 Kalorien
10 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
7 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine oder dem Handrührgerät in einer großen Schüssel zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in die Kastenform geben.

Das Brot für ca. 50 bis 60 Minuten backen. Am Ende der Backzeit mit einem Holzspieß prüfen, ob das Brot richtig durchgebacken ist.

Rezept #3: Low-Carb Nussbrot



Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 5 Eier, Größe M
- 100 g Haferkleie
- 25 g Flohsamenschalen
- 75 g neutrales Eiweißpulver
- 40 g entöltes Walnussmehl
- 50 g teilentöltes Macadamiamehl
- 50 g Macadamia, geröstet und gesalzen
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- 50 g grob gehackte Haselnüsse
- 3 TL Backpulver
- 1,5 TL Salz
- 1 TL Erythrit

Nährwertangabe pro Scheibe:

121 Kalorien
9 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
7 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel füllen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in die Kastenform geben und für ca. 50 bis 55 Minuten im Ofen Backen.

Rezept #4: Keto-Brötchen



Zutaten:

- 4 Eier, Größe M
- 50 g Butter
- 125 g gewürfelter Mozzarella
- 200 g Frischkäse
- 65 g entöltes Gold-Leinsamenmehl
- 35 g Flohsamenschalen
- 100 g Mandelmehl, nicht entölt
- 50 g gehackte, geröstete Macadamia
- 25 g Chiasamen
- 25 g geschälte Hanfsamen
- 1 TL Guarkernmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz

Nährwertangabe pro Stück:

287 Kalorien
13 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
23 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Die Eier, die Butter und die Mozzarellawürfel mit dem Stabmixer pürieren, die entstandene Creme in eine Rührschüssel geben und den Frischkäse unterrühren. Die trockenen Zutaten gut mischen und anschließend portionsweise in die Creme rühren.

Mit den Händen aus dem Teig 9 Brötchen formen. Die Brötchen einem Messer kreuzweise einschneiden, auf das Backblech setzen und für ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Rezept #5: Walnuss-Hüttenkäsebrod mit Apfel



Zutaten:

- 300 g Hüttenkäse
- 3 Eier, Größe M
- 100 g grob geraspelten Apfel
- 40 g entöltes Walnussmehl
- 60 g Haferkleie
- 40 g neutrales Eiweißpulver
- 15 g Flohsamenschalen
- 40 g gehackte Walnüsse
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Guarkernmehl
- 1 TL Salz

Nährwertangabe pro Scheibe:

82 Kalorien
7 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
4 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig für ca. 5 bis 10 Minuten quellen lassen. Den gequollenen Teig mit nassen Händen zu einem Brotlaib formen. Den Brotlaib in die Kastenform legen und mehrfach quer mit einem Messer einschneiden.

Das Brot für ca. 50 bis 55 Minuten im Ofen backen und danach gut abkühlen lassen.

Rezept #6: Vesperbrötchen



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 300 g geraspelten Butternutkürbis
- 2 Eier, Größe L
- 150 g gewürfelter Bacon
- 65 g Haferkleie
- 40 g neutrales Eiweißpulver
- 40 g entöltes Gold-Leinsamenmehl
- 15 g Traubenkernmehl
- 1 TL Guarkernmehl
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 30 g Kürbiskerne

Nährwertangabe pro Stück:

330 Kalorien
29 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem Teig verkneten.

Aus dem Teig fünf Brötchen formen und auf das Backblech setzen. Die Brötchen für ca. 30 bis 35 Minuten im Ofen backen.

Bild: okkijan/clipdealer.de

Rezept #7: gesundes Bananenbrot



Zutaten:

- 75 g entöltes Mandelmehl
- 25 g entöltes Walnussmehl
- 40 g Eiweißpulver Vanille
- 40 g neutrales Eiweißpulver
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Guarkernmehl
- 50 g gehackte Walnüsse
- 300 g mittelreife, pürierte Banane
- 3 Eier, Größe M
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 40 g Erythrit
- 2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
- 1 Prise Salz

Nährwertangabe pro Scheibe:

160 Kalorien
13 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
9 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Alle nassen Zutaten mit dem Erythrit, dem Stevia und dem Salz in einer Rührschüssel vermengen und die trockene Mischung esslöffelweise unterrühren.

Den Teig in die Kastenform füllen und für ca. 50 Minuten im Backofen backen.

Rezept #8: knackige Erdnussbrötchen



Zutaten:

- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 50 g Erdnussmus
- 2 Eier, Größe M
- 65 g Haferkleie
- 30 g Kokosmehl
- 40 g neutrales Eiweißpulver
- 15 g Flohsamenschalen
- 25 g Sesam
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver

Nährwertangabe pro Stück:

186 Kalorien
14 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate
9 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten für den Teig vermischen und mit nassen Händen 6 Brötchen formen. Die Brötchen auf das Backblech legen und mit etwas Sesam bestreuen.

Die Brötchen für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Rezept #9: schnelles Dinkel-Vollkornbrot



Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Dinkelmehl
- 150 g Nüsse und Samen
- 1 EL Salz
- 2 EL Apfelessig
- etwas Butter zum einfetten

Nährwertangabe pro Scheibe:

181 Kalorien
7 g Eiweiß
17 g Kohlenhydrate
10 g Fett

Zubereitung:

Eine Kastenform mit Butter einfetten, mit Haferflocken ausstreuen und bereitstellen.

Das Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Die restlichen Zutaten zu der Hefe geben und zu einem Teig vermengen. Den sehr flüssigen Teig in die Kastenform füllen.

Die Kastenform in den kalten Ofen stellen und das Dinkel-Vollkornbrot bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 60 Minuten backen.

Rezept #10: feines Dinkelmischbrot mit Sauerteig



Zutaten:

- 550 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Roggen-Vollkornmehl
- 250 g Sauerteig-Extrakt
- 1,5 TL Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/2 EL Rapsöl

Nährwertangabe pro Scheibe:

94 Kalorien
3 g Eiweiß
17 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Eine Kastenform einfetten und bereitstellen.

Das Dinkel, das Roggenmehl, den Sauerteig, das Salz und die Trockenhefe mit 300 ml Wasser in eine große Rührschüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder in einer Küchenmaschine zu einem festen Teig kneten.

Den Teig mit einem Küchentuch zudecken und an einem warmen Ort für ca. eine Stunde gehen lassen

Den Teig in die Kastenform geben und mehrmals quer mit einem Messer einschneiden. Die Backform auf der zweiten Schiene von unten in den Ofen schieben, gleichzeitig ein ofenfestes Gefäß mit etwa 250 ml Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Nach 10 Minuten die Hitze herunterschalten und das Brot bei 200 Grad für ca. 40 bis 50 Minuten backen.

Rezept #11: Haferbrot



Zutaten:

- 350 g Haferflocken
- 2 TL Salz
- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1 TL gemahlene Fenchelsamen
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 2 EL Leinöl
- 4 g frische Hefe

Nährwertangabe pro Scheibe:

150 Kalorien
5 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate
4 g Fett

Zubereitung:

50 g der Haferflocken und das Salz mit 120 ml kochendem Wasser übergießen, zügig vermengen und ca. 8 bis 12 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.

Die restlichen Haferflocken in einem leistungsstarken Mixer zu Mehl verarbeiten und zusammen mit dem Mehl, den Leinsamen und 350 ml Wasser vermengen und abgedeckt für ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

Beide Teige, die gemahlenen Fenchel- und Koriandersamen, das Leinöl und die frische Hefe vermengen und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Teig erneut kneten, in ein Gärkörbchen geben, abdecken und im Kühlschrank 8 bis 12 Stunden gehen lassen.

Danach den Teig ca. 30 bis 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Inzwischen ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Den Teig auf das Blech stürzen und mit Haferflocken bestreuen. Ein mit Wasser gefülltes Gefäß in den Backofen stellen und das Brot ca. 60 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten die Backtemperatur auf 200 °C reduzieren.

Bild: paulgrecaud/clipdealer.de

Rezept #12: knuspriges Buttermilchbrot



Zutaten:

- 100 g Nussmüsli
- 250 ml Buttermilch
- 300 g Dinkelmehl
- 150 g Vollkorn Grieß
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 Prise Muskatnuss
- 600 g Bananen
- 1/2 Limette
- 80 g Honig

Nährwertangabe pro Scheibe:

149 Kalorien
4 g Eiweiß
25 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Das Müsli und die Buttermilch in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen das Mehl, den Grieß und das Backpulver in einer zweiten Schüssel mischen und eine Prise Muskat dazugeben. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

Die halbe Limette auspressen.

Das Bananenmus, den Honig, den Limettensaft und die Müsli-Buttermilch-Mischung zur Mehlmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem saftigen Teig verkneten.

Teig in die Kastenform geben und für ca. 40 Minuten backen.

Bild: belchonock/clipdealer.de

Rezept #13: rustikale Brötchen



Zutaten:

- 3 Eier, Größe M
- 275 g Joghurt, 3,8 % Fett
- 40 g Kartoffelfasern
- 50 g neutrales Eiweißpulver
- 60 g teilentöltes Macadamiamehl
- 25 g Traubenkernmehl
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver

Nährwertangabe pro Stück:

176 Kalorien
16 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
7 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten gut vermengen. Mit den Händen zu sechs Brötchen formen und auf das vorbereitete Backblech geben.

Die Brötchen im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen.

Rezept #14: Quarkbrötchen



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 3 Eier, Größe M
- 50 g Eiweißpulver Vanille
- 50 g Kokosmehl
- 25 g Mandelmehl
- 30 g Kokosraspel
- 40 g Erythrit
- 2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Guarkernmehl

Nährwertangabe pro Stück:

217 Kalorien
21 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
11 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in einer Rührschüssel zu einem Teig verrühren. Mit nassen Händen 5 Brötchen formen und auf das Backblech setzen.

Die Brötchen für ca. 30 Minuten backen und auskühlen lassen.

Rezept #15: Dinkel-Kürbisbrot



Zutaten:

- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Honig
- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Salz
- 250 ml Kefir
- 2 EL Apfelessig
- 200 g Hokkaido-Kürbis-Fruchtfleisch
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1 Msp. gemahlener Anis
- 80 g Kürbiskerne
- 70 g Haferflocken
- 30 g Leinsamen

Nährwertangabe pro Scheibe:

232 Kalorien
10 g Eiweiß
25 g Kohlenhydrate
7 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Die Hefe und den Honig in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen und 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit dem Mehl, dem Salz, dem Kefir und dem Essig mit dem Knethaken des Handrührgerätes auf niedrigster Stufe 10 Minuten verrühren.

Das Kürbisfruchtfleisch raspeln und alle Gewürze in einem Mörser leicht zerstoßen und mit dem Anis mischen. Den Kürbis mit 60 g von den Kürbiskernen, den Haferflocken, den Leinsamen und Gewürzen unter den Teig mischen. Den Teig abdecken und mit einem Geschirrtuch bei Zimmertemperatur 40 Minuten gehen lassen.

Den Teig in die Kastenform geben, schräg einschneiden, mit Wasser bestreichen und mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen.

Eine Auflaufform mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot für ca. 10 Minuten bei 220 Grad backen. Dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und für ca. 40 Minuten weiterbacken.

Bild: [chandlervid85/clipdealer.de](https://www.clipdealer.de/chandlervid85/)

Rezept #16: Walnussbrot mit Rosmarin



Zutaten:

- 500 g Dinkel
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 10 g Vollrohrzucker
- 2 Zweige Rosmarin
- 150 g Walnusskerne
- 2 EL Honig
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 50 ml Milch
- 50 ml Olivenöl

Nährwertangabe pro Scheibe:

174 Kalorien

5 g Eiweiß

19 g Kohlenhydrate

8 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Das Mehl, die Hefe und den Zucker in einer Rührschüssel mischen. Dann 250 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührgerätes unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken.

Die Walnüsse in einer Pfanne kurz rösten.

Den Honig und den Rosmarin untermischen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben.

Die Milch lauwarm erhitzen, dann mit dem Öl zusammen unter den Teig rühren. Die Nuss-Honig-Mischung unter den Teig kneten.

Den Teig zu einem länglichen Brotlaib formen und auf das Backblech legen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Das Brot anschließend im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Rezept #17: Baguette



Zutaten:

- 475 g Dinkelmehl
- 15 g frische Hefe
- 12 g Salz
- 1 EL Rapsöl

Nährwertangabe pro Stück:

143 Kalorien
1 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Am Vorabend für den Vorteig 200 g Mehl in eine Schüssel geben. 10 g Hefe hinein bröckeln und 250 ml lauwarmes Wasser dazu gießen.

Mit dem Handrührgerät ca. 1 Minute kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 12 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Am nächsten Tag das restliche Mehl und das Vollkornmehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die restliche Hefe dazugeben, 125 ml lauwarmes Wasser zugießen und 10 Minuten ruhenlassen. Den Vorteig zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und alles mit dem Handrührgerät für 4 Minuten kneten.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmal 10 Minuten von Hand kneten und zu einer Kugel formen. Das Öl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin wenden, Mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur 1,5 Stunden gehen lassen.

Anschließend den Teig leicht zusammenklopfen und zu einem länglichen Laib formen. Weitere 60 Minuten gehen lassen.

Das Teigstück auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und vierteln. Die Teigstücke durch leichtes, gleichzeitiges Drücken und Rollen in Baguetteform bringen. Die Baguettes auf das Backblech geben und mit einem bemehlten Küchentuch bedeckt 40 Minuten gehen lassen.

Mit einem sehr scharfen Messer die Baguettes mehrmals einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 30 bis 35 Minuten backen.

Rezept #18: glutenfreies Brot mit Leinsamen



Zutaten:

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 500 g glutenfreies Buchweizenmehl
- 30 g Flohsamenschalen
- 30 g Leinsamen
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 1 EL weißer Balsamico
- 1 TL Salz

Nährwertangabe pro Scheibe:

103 Kalorien
2 g Eiweiß
21 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform ausfetten und bereitstellen.

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl mit den Flohsamenschalen, den Leinsamen, dem Kokosblütenzucker, dem Essig und dem Salz mischen.

Alles in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefemilch in die Mulde gießen. Mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig zu einem Laib formen, in die gefettete Kastenform geben und mit kaltem Wasser bestreichen. Das Brot ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Rezept #19: Müsli-Hörnchen



Zutaten:

- 250 g Vollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 250 g Quark
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 1 Ei, Größe M
- 1 EL Zucker
- 75 g Früchte-Müsli

Nährwertangabe pro Stück:

161 Kalorien
7 g Eiweiß
19 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Das Mehl zusammen mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel verrühren. Den Quark, das Öl, das Ei und den Zucker hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss das Müsli unterheben.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 bis 3 mm dick ausrollen. Den Teig in 12 gleich große Dreiecke schneiden. Die Dreiecke von der breiten Seite her aufrollen und die Enden leicht nach innen biegen, sodass die typische Hörnchenform entsteht.

Die Hörnchen mit etwas Abstand nebeneinander auf das Backblech setzen und mit etwas Wasser bestreichen. Die Hörnchen für ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Rezept #20: glutenfreie Brötchen



Zutaten:

- 500 g glutenfreies Mehl
- 1 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 400 ml Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Sesam
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Mohn

Nährwertangabe pro Stück:

180 Kalorien
5 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Das Mehl mit dem Backpulver, dem Zucker und dem Salz mischen. Das Wasser und das Öl unterrühren und alles gut verkneten.

12 Teigstücke vom Teig abstechen und zu Kugeln formen. Die Brötchen mit etwas Abstand auf das Backblech legen und für 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Rezept #21: Thymian-Eiweißbrötchen



Zutaten:

- 3 Zweige Thymian
- 250 g Magerquark
- 4 Eier, Größe M
- 50 g Mandelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 75 g Leinsaat
- 1 EL neutrales Öl

Nährwertangabe pro Stück:

216 Kalorien
15 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech ausfetten und bereitstellen.

Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen. Den Quark, die Eier, das Mandelmehl, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel verrühren und 3/4 der Leinsaat und die Hälfte des Thymians unterheben.

Den Teig in die Muffinform geben und mit den restlichen Thymianblättern und der Leinsaat bestreuen und im Ofen für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Rezept #22: Life-Changing-Bread



Zutaten:

- 140 g Sonnenblumenkerne
- 85 g geschrotete Leinsamen
- 140 g Mandeln
- 150 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 3 EL Öl

Nährwertangabe pro Scheibe:

242 Kalorien
9 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
16 g Fett

Zubereitung:

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Die Kerne mit den Haferflocken, den Chiasamen, den Flohsamenschalen und dem Salz in einer großen Schüssel vermengen. Das Öl und 350 ml Wasser mischen und zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem glatten Teig verrühren und die Kastenform füllen. Für mindestens zwei Stunden, besser über Nacht, ruhen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad für ca. 20 Minuten backen. Das Brot mit dem Backpapier aus der Form heben und bei gleicher Temperatur nochmals ca. 50 Minuten backen.

Rezept #23: Mehrkorn-Knäckebrot



Zutaten:

- 200 g Dinkelmehl
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sesam
- 50 g Kürbiskerne
- 2 TL Fenchelsamen
- 1 TL Salz
- 50 ml natives Olivenöl
- etwas Fleur de Sel

97 Kalorien

Nährwertangabe pro Scheibe:

3 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech und zwei Stücke Backpapier bereitstellen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen, 150 ml Wasser und das Olivenöl zufügen und alles zu einem festen Teig verkneten. Ein Stück Backpapier ausbreiten und die Hälfte des Teiges darauf verteilen. Das zweite Stück Backpapier darüberlegen und mit einem Nudelholz dünn zu einem großen Rechteck ausrollen. Das obere Backpapier vorsichtig wieder entfernen und den Teig samt Papier behutsam auf das Backblech ziehen. Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren.

Beide Teige mit einem Messer auf dem Blech in beliebig große Stücke schneiden und mit dem Fleur de Sel bestreuen. Die Bleche im Backofen für ca. 15 Minuten backen. Dann die Bleche tauschen und für weitere 10 bis 15 Minuten backen. Die Knäckebrote gänzlich abkühlen lassen, dann an den Schnittstellen auseinanderbrechen.

Rezept #24: Low-Carb-Zwiebelbrötchen



Zutaten:

- 150 g gewürfelte Zwiebel
- 15 ml Olivenöl
- 250 g Magerquark
- 2 Eier, Größe L
- 80 g Haferkleie
- 25 g Kartoffelfasern
- 30 g entöltes Gold-Leinsamenmehl
- 2 TL Zwiebelgranulat
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Erythrit
- 1 TL Salz

Nährwertangabe pro Stück:

163 Kalorien
12 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel für 5 bis 6 Minuten braten. Anschließend alle Zutaten für die Brötchen in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit den Händen 6 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Die Zwiebelbrötchen für ca. 30 bis 35 Minuten backen und abkühlen lassen.

Rezept #25: Spinat-Feta-Scones



Zutaten:

- 15 ml Olivenöl
- 85 g rote, gehackte Zwiebel
- 100 g Quark
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 30 ml Olivenöl
- 2 Eier, Größe L
- 30 g neutrales Eiweißpulver
- 35 g entöltes Gold-Leinsamenmehl
- 30 g Kokosmehl
- 60 g Mandelmehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Guarkernmehl
- 1/2 TL Salz
- 125 g gehackter Feta
- 125 g TK-Blattspinat, aufgetaut und ausgepresst

Nährwertangabe pro Stück:

158 Kalorien
10 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
11 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel für mehrere Minuten weich anbraten.

Aus den anderen Zutaten einen Teig rühren. Den Teig mit nassen Händen zu 12 Scones formen und auf das Backblech legen. Die Scones für ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Rezept #26: Macadamia-Kartoffelbrot



Zutaten:

- 400 g Skyr
- 4 Eier, Größe L
- 75 g Haferkleie
- 15 g Flohsamenschalen
- 50 g neutrales Eiweißpulver
- 40 g Kartoffelfasern
- 50 g teilentöltes Macadamiamehl
- 75 g gehackte Macadamia
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL heller Balsamico

Nährwertangabe pro Scheibe:

112 Kalorien
9 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
6 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen bereitstellen.

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in die Kastenform geben und für ca. 50 bis 60 Minuten backen.

Rezept #27: Low Carb- Kartoffelbrötchen



Zutaten:

- 200 ml Dickmilch
- 2 Eier, Größe M
- 65 g Haferkleie
- 45 g neutrales Eiweißpulver
- 25 g Kartoffelfasern
- 15 g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 TL Erythrit
- 1,5 TL Backpulver

Nährwertangabe pro Stück:

151 Kalorien
14 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
13 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig 5 Minuten quellen lassen.

Mit den Händen 5 Brötchen formen, auf das Backblech setzen und mit etwas Kartoffelfaser bestreuen.

Die Brötchen für 25 bis 30 Minuten backen.

Rezept #28: Low Carb Laugenbrötchen



Zutaten:

Für die Laugenbrötchen:

- 100 ml warmes Wasser
- 5 g Kokosblütenzucker
- 5 g Trockenhefe
- 100 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 10 ml Apfelessig
- 1 Ei, Größe M
- 65 g neutrales Eiweißpulver
- 25 g Kokosmehl
- 25 g Flohsamenschalen
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz

Für die Natronlauge:

- 3 TL Natron
- 500 ml heißes Wasser
- etwas Sesam zum Bestreuen

Nährwertangabe pro Stück:

106 Kalorien
14 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
Fett 2 g

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Im warmen Wasser den Kokosblütenzucker auflösen und die Trockenhefe unterrühren. Für 10 bis 15 Minuten stehen lassen. Alle Zutaten und das Hefewasser zu einem Teig verarbeiten. Den Teig für 5 Minuten quellen lassen. Dann mit den Händen 5 Brötchen formen.

In eine schmale hohe Schüssel 500 ml heißes Wasser geben und das Natron darin auflösen. Jedes Brötchen für 30 Sekunden in der Lauge schwimmen lassen. Mehrfach drehen, damit alle Seiten benetzt werden. Anschließend die Brötchen auf das Backblech legen.

Die Laugenbrötchen einschneiden und mit etwas Sesam bestreuen. Die Brötchen auf das Blech legen und für 30 Minuten im Ofen backen.

Rezept #29: kräftiges Landbrot



Zutaten:

- 250 g Quark
- 3 Eier, Größe M
- 40 g entöltes Leinsamenmehl
- 40 g entöltes Hanfmehl
- 25 g Flohsamenschalen
- 25 g Kokosmehl
- 25 g geschrotete Gold-Leinsamen
- 25 g geschälte Hanfsamen
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL heller Balsamico
- 1 EL Brotgewürz
- 1 TL Salz

Nährwertangabe pro Scheibe:

69 Kalorien
6 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten miteinander vermengen und den Teig in die Kastenform geben.

Das Brot für 50 bis 55 Minuten backen.

Rezept #30: Bärlauch-Walnuss-Brötchen



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 3 Eier, Größe M
- 60 g Haferkleie
- 50 g neutrales Eiweißpulver
- 25 g entöltes Walnussmehl
- 25 g Kokosmehl
- 50 g geraspelter Parmesan
- 50 g gehackte Walnuskerne
- 2 EL Bärlauchpaste
- 1 TL Backpulver

Nährwertangabe pro Stück:

158 Kalorien
9 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
8 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel gut vermengen. Aus dem Teig 6 Brötchen formen und auf das Backblech legen.

Die Brötchen für 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Rezept #31: Knusperbrötchen



Zutaten:

- 250 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 100 g Haferkleie
- 50 g Kokosmehl
- 3 Eier, Größe M
- 20 g Chiasamen
- 20 g Sesam
- 20 g geschälte Hanfsamen
- 15 g geschrotete Gold-Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL heller Balsamico
- 1/2 TL Guarkernmehl

Nährwertangabe pro Stück:

291 Kalorien
14 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
17 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Je einen Teelöffel von den Chiasamen, dem Sesam und den Hanfsamen in einem Schälchen mischen.

Alle anderen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig einige Minuten quellen lassen.

Mit der Hand 5 Brötchen formen und auf das Blech setzen. Die Brötchen leicht kreuzweise einschneiden und mit den restlichen Samen bestreuen und für 30 bis 35 Minuten backen.

Rezept #32: Herbst-Brötchen mit Apfel



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 125 g Haferkleie
- 75 g Mandelmehl
- 2 Eier, Größe M
- 75 g fein gehackte Walnüsse
- 1 kleiner Boskop-Apfel, fein geraspelt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz

Nährwertangabe pro Stück:

307 Kalorien
14 g Eiweiß
18 g Kohlenhydrate
18 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten.

Mit der Hand 6 Brötchen formen und auf dem Blech verteilen und für 30 Minuten backen.

Rezept #33: Haferkleie-Karotten-Brot



Zutaten:

- 500 g Schichtkäse, 10% Fett
- 250 g Haferkleie
- 5 Eier, Größe M
- 45 g Chiasamen
- 100 g Kürbiskerne
- 1 TL Erythrit
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 100 g fein geraspelte Karotte

Nährwertangabe pro Scheibe:

106 Kalorien
7 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
4 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine vermengen. Auf den Boden der Kastenform einige Kürbiskerne streuen und den Teig darauf verteilen.

Das Brot für 50 bis 60 Minuten backen.

Rezept #34: Saatenbrot



Zutaten:

- 20 g buntes Quinoa
- 15 g Chiasamen
- 1 EL Flohsamenschalen
- 60 g Haselnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g kernige Haferflocken
- 40 g Leinsamen
- 1/2 TL Natron
- 1/2 EL Backkakao
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Dattelsirup
- 25 g Kokosöl

Nährwertangabe pro Scheibe:

170 Kalorien
5 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform ausfetten und bereitstellen.

Den Quinoa in einem Sieb gründlich waschen. Dann in einem Topf mit ca. 80 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Chiasamen und Flohsamenschalen in einer Schüssel mit 350 ml Wasser ca. 5 Minuten quellen lassen. Den Quinoa vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen.

Die Haselnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken, den Leinsamen, dem Natron, dem Backkakao und dem Salz mischen.

Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Den Dattelsirup und den Quinoa unterrühren. Den Flohsamenschalenmix unter den Teig heben und alles gut mit den Händen verkneten.

Die Brotmasse für eine ca. 1 Stunde quellen lassen. Den Teig in die Kastenform geben und glatt streichen.

Das Saatenbrot im heißen Ofen 60 bis 70 Minuten backen. Das Brot in der Form auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen, danach erst stürzen.

Rezept #35: Irisches Sodabrot



Zutaten:

- 800 g Dinkelmehl
- 2 TL Natron
- 1 Päckchen Backpulver
- 15 g feines Meersalz
- 625 ml Buttermilch
- 1 Ei, Größe L

Nährwertangabe pro Scheibe:

150 Kalorien
6 g Eiweiß
25 g Kohlehydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Das Mehl, Natron, das Backpulver und das Salz in eine Schüssel sieben und mischen. Die Buttermilch und das Ei dazugeben und mit den anderen Zutaten zu einem Teig verrühren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ca. 5 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist.

Den Teig zu einem runden Brotlaib formen und auf das Backblech legen. Das Brot im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 40 bis 45 Minuten backen.

Bild: [mkarsyan/clipdealer.de](https://www.clipdealer.de/mkarsyan)

Rezept #36: Mexikanisches Maisbrot



Zutaten:

- 2 rote Chilischoten
- 6 Jalapeños, aus dem Glas
- 50 g Butter
- 200 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 325 g Maisgrieß
- 500 ml Buttermilch
- 50 g flüssiger Honig
- 2 Eier, Größe M
- 1 EL Rapsöl

Nährwertangabe pro Scheibe:

169 Kalorien
5 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate
5 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform ausfetten und bereitstellen.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Die Jalapeños ebenfalls fein hacken. Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Das Mehl, das Backpulver und einen TL Salz in eine Schüssel sieben und mit dem Maisgrieß mischen. Die Buttermilch, den Honig, die Eier und die geschmolzene Butter verrühren. Alles zusammen mit den Chilis und den Jalapeños zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig in die Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen für 35 bis 40 Minuten backen.

Rezept #37: Kurkuma-Curry-Brot



Zutaten:

- 150 g Cashewkerne
- 1 TL Trockenhefe
- 400 g Dinkelmehl
- 10 g Butter
- 3 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 2 g Cumin
- 1 g Kurkumapulver
- 2 g Currypulver
- 1 EL schwarzer Sesam

Nährwertangabe pro Scheibe:

209 Kalorien
7 g Eiweiß
24 g Kohlenhydrate
7 Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Kastenform ausfetten und bereitstellen.

Die Cashewkerne fein hacken. Die gehackten Chashews zusammen mit den anderen Zutaten zu einem Teig vermengen und die die Kastenform geben.

Das Brot ca. 50 bis 60 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten das Brot einschneiden und mit dem Sesam bestreuen.

Rezept #38: Tomatenbrot nach Chiabatta-Art



Zutaten:

- 675 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 100 g getrocknete Tomaten
- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 15 g Salz

Nährwertangabe pro Scheibe:

139 Kalorien
5 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Am Vorabend: 250 g Dinkelmehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hinein bröckeln. 500 ml lauwarmes Wasser dazugießen und mit dem Knethaken des Handrührgerätes 2 bis 3 Minuten kneten. Den Teig abdecken und mindestens 12 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Am nächsten Tag die getrockneten Tomaten hacken. Die Tomaten, das restliche Mehl und das Salz zum Vorteig geben und kurz verkneten. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und 10 Minuten mit den Händen kneten. Teig in einer Schüssel abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig erneut auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, eine Minute durchkneten und zu zwei ovalen Laiben formen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem bemehlten Küchentuch bedeckt weitere 90 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 255 Grad vorheizen. Die gegangenen Brote auf die unterste Schiene in den Backofen schieben und eine Auflaufform mit 200 ml Wasser hineinstellen. Die Brote 10 Minuten backen. Dann die Wasserschale entfernen und die Hitze auf 200 °C reduzieren und die Brote weitere 25 bis 30 Minuten backen.

Bild: [fabrikacrimea/clipdealer.de](https://www.fabrikacrimea.com/clipdealer.de)

Rezept #39: Amaranth-Dinkelbrot



Zutaten:

- 25 g gepuffter Amaranth
- 750 g Dinkelmehl, Typ 630
- 75 g Dinkelflocken
- 100 g + 1 EL Dinkel Vollkornschat
- 2 TL Salz
- 1,5 EL Zucker
- 1 Würfel frische Hefe

Nährwertangabe pro Scheibe:

220 Kalorien
5 g Eiweiß
27 g Kohlenhydrate
10 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Das Mehl, die Dinkelflocken, 100 g Dinkelschat, den Amaranth, das Salz und den Zucker in einer Schüssel mischen. Die Hefe in 500 ml warmes Wasser bröckeln und unter Rühren auflösen, dann zu der Mehlmischung gießen. Das Olivenöl zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes kräftig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen ca. 5 Minuten gut verkneten. Den Teig zurück in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut verkneten und zu einem Brotlaib formen. Das Brot auf das Backblech setzen und die mit einem Messer einschneiden. Mit 1 EL Dinkelschat bestreuen. Das Brot mit einem Handtuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren und ca. 30 Minuten weiterbacken.

Bild: [Dar1930 /clipdealer.de](https://www.clipdealer.de)

Rezept #40: glutenfreies Kürbiskern-Brot



Zutaten:

- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Honig
- 300 g Buchweizenmehl
- 200 g Reismehl
- 100 g Kürbiskerne
- 75 g Leinsamen
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Essig

Nährwertangabe pro Scheibe:

128 Kalorien
4 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate
29 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Eine Kastenform ausfetten und bereitstellen.

500 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe und den Honig darin auflösen. Das Buchweizenmehl, das Reismehl, die Kürbiskerne, die Leinsamen und das Salz mischen. Die Mehlmischung in das Hefewasser geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig kneten. 2 EL Öl und den Essig hinzufügen und nochmals durch kneten.

Den Teig in die Kastenform geben, glatt streichen und der Länge nach mit einem Messer einschneiden. Das Brot ca. eine Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Das Brot mit 2 EL Öl bestreichen. Ein ofenfestes Gefäß mit Wasser füllen und in den vorgeheizten Backofen stellen. Das Brot ca. 10 Minuten backen, dann die Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren und für weitere 50 Minuten backen.

Rezept #41: rustikales Roggen-Chiabatta



Zutaten:

- 1 Würfel frische Hefe
- 800 g Mehl
- 400 g Roggenmehl
- 3 EL Salz
- 6 EL Olivenöl
- 150 g Rucola
- 150 g schwarze Oliven

Nährwertangabe pro Scheibe:

90 Kalorien
2 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate
2 g Fett

Zubereitung:

Ca. 5 Stunden vorher die Hefe in 800 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl, das Roggenmehl und das Salz mischen und zu der Hefe geben. Das Öl zufügen und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 4 Stunden gehen lassen. Nach einer Stunde den Rucola putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Oliven hacken. Beides locker unter den Teig kneten und fertig gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche vierteln und zu schmalen Broten formen. Die Brote auf das Backblech legen und nochmals 10 bis 15 Minuten gehen lassen.

Die Brote im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.

Rezept #42: würziges Zucchini-Brot



Zutaten:

- 1 Würfel frische Hefe
- 100 g Gruyère-Käse
- 100 g gekochter Schinken
- 3 Zucchini
- 6 Stiele Thymian
- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 100 g Haselnusskerne

Nährwertangabe pro Scheibe:

110 Kalorien
5 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
4 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Die Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Den Käse und den Schinken in feine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und grob raspeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Das Hefewasser mit allen Zutaten mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und in die Kastenform geben und nochmal ca. 45 Minuten gehen lassen.

Das Brot für ca. 25 bis 35 Minuten backen.

Rezept #43: kerniges Sechskornbrot



Zutaten:

- 150 g 6-Korn-Mischung
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 1 EL Zucker
- 300 g dunkles Roggenmehl, Typ 1150
- 300 g Dinkelmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 1 Päckchen Natursauerteig

Nährwertangabe pro Scheibe:

120 Kalorien
4 g Eiweiß
22 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Die Körnermischung mit kaltem Wasser übergießen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag die Körner abtropfen lassen. Die Hefe mit dem Zucker flüssig rühren. Das Mehl, das Salz und das Brotgewürz mischen. Den Sauerteig und die Hefe zufügen und mit 1/2 l lauwarmem Wasser angießen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes mindestens 5 Minuten verkneten. Zum Schluss die Körner kurz unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Eine Kastenform ausfetten und dein Teig einfüllen. Nochmal zugedeckt für 30 Minuten gehen lassen.

Das Brot mit einem Messer einschneiden. Die Temperatur des Ofens auf 200 Grad herunterschalten und das Brot für ca. 50 Minuten backen.

Bild: [andreb/clipdealer.de](https://clipdealer.de)

Rezept #44: Möhrenbrot



Zutaten:

- 220 g Möhren
- 150 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Gold-Leinsamen
- 30 g gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL gemahlene Koriandersaat
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Salz
- 4 Eier, Größe M
- 2 EL Öl

Nährwertangabe pro Scheibe:

183 Kalorien
8 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech und eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Die Möhren schälen und direkt auf das Backblech raspeln. Gleichmäßig darauf verteilen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten trocknen lassen. Mit dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen.

Die Mandeln, die Leinsamen, die Flohsamenschalen, den Koriander, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier, die Möhren und das Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten.

Den Teig in die Kastenform geben und auf dem Rost auf der mittleren Schiene 1 Stunde backen.

Rezept #45: Dinkel-Buttermilch-Brötchen



Zutaten:

- 350 g Dinkelmehl, Typ 630
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 10 g Flohsamenschalen
- 12 g Salz
- 2 g Hefe
- 250 g Buttermilch
- 20 g Rapskernöl

Nährwertangabe pro Stück:

210 Kalorien
7 g Eiweiß
25 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Zubereitung:

Am Vortag das Mehl, die Flohsamenschalen und das Salz in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen sorgfältig durchrühren. Die Hefe, die Buttermilch und 150 ml kaltes Wasser in einer Schüssel vermengen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Buttermilch zu der Mehlmischung geben und gut mischen. Das Öl unterarbeiten. Den Teig in eine verschließbare Kunststoffdose geben und 24 Stunden gehen lassen. Jeweils nach 8 und 16 Stunden den Teig dehnen und falten.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 10 Stücke teilen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Abgedeckt eine Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen

Die Brötchen auf dem Backblech auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten backen. Die Backofentür öffnen und den Dampf abziehen lassen. Nochmals für 3 Minuten backen.

Rezept #46: Apfelbrot



Zutaten:

- 500 g Äpfel
- 100 g dunkler Sirup
- 450 Dinkelmehl, Typ 1050
- 250 g Roggenmehl
- 1,5 TL Salz
- 1 Würfel frische Hefe
- 150 g Haselnüsse

Nährwertangabe pro Scheibe:

140 Kalorien
3 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate
3 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Hälfte würfeln. Die restlichen Äpfel mit dem Sirup und 200 ml warmen Wasser pürieren.

Das Mehl mit dem Salz mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hinein bröckeln und 5 EL warmes Wasser dazugeben. Alles zu einem dickflüssigen Vorteig verrühren und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Das Apfelpüree zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Die Haselnüsse mit den Apfelwürfeln unter den Teig kneten. Den Teig in die Kastenform geben und an einem warmen Ort 15 bis 20 Minuten gehen lassen.

Das Brot auf der unteren Schiene im Ofen etwa 40 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Apfelbrot fertig backen.

Bild: [Schneider/clipdealer.de](https://www.schneiderclipdealer.de)

Rezept #47: schnelle Frühstücksbrötchen



Zutaten:

- 300 g Quark
- 4 Eier, Größe M
- 15 g Leinsamenmehl
- 25 g Flohsamenschalenmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 10 g Kokosmehl
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Mohn, Sesam, Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Nährwertangabe pro Stück:

189 Kalorien
12 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
14 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Den Quark und alle anderen Zutaten in einer Schüssel vorsichtig zu einem Teig verarbeiten.

Mit angefeuchteten Händen sechs Brötchen formen und auf das Blech legen und nach Geschmack mit Sonnenblumen-, Kürbiskernen, Chiasamen, Sesam, Mohn etc. bestreuen.

Die Brötchen im vorgeheizten Backofen in 30 bis 40 Minuten fertigbacken.

Rezept #48: Low Carb Bagels



Zutaten:

- 150 g Quark, 40 % Fett
- 20 g gemahlene Mandeln
- 8 g Leinsamenmehl
- 12 g Flohsamenmehl
- 7 g Kokosmehl
- 5 g Sonnenblumenkerne
- 2 Eier, Größe M
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sesam

Nährwertangabe pro Stück:

160 Kalorien
10 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
13 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backgitter mit Backpapier belegen und bereitstellen.

Alle Zutaten für die Bagels in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig für 10 Minuten quellen lassen.

Mit feuchten Händen 4 Bagels aus dem Teig formen. In die Mitte ein großes Loch drücken. Die Bagels auf das Backgitter setzen, mit Sesam bestreuen und für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Rezept #49: Low Carb Kokosbrötchen



Zutaten:

- 150 g Kokosmehl
- 25 g Flohsamenschalen
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 Eiweiß
- 250 g kochendes Wasser

Nährwertangabe pro Stück:

193 Kalorien
11 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
17 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Das Kokosmehl mit den Flohsamenschalen, dem Backpulver, dem Salz und den Eiweißen in eine Schüssel geben. Einen Viertel Liter kochendes Wasser dazugeben und alles schnell und gründlich zu einem Teig verarbeiten.

Mit feuchten Händen Brötchen formen und auf das Backblech legen.

Die Kokosbrötchen ca. 45 Minuten im Ofen fertigbacken.

Rezept #50: Quarkbrot



Zutaten:

- 250 g Quark 40%
- Wasser
- 300 g Dinkelmehl
- 1 TL Natron
- 1 TL Salz

Nährwertangabe pro Scheibe:

114 Kalorien
5 g Eiweiß
18 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Den Quark in einen Messbecher geben und unter rühren mit Wasser aufgießen, sodass man 300 ml Flüssigkeit insgesamt hat.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen und die Quark/Wasser-Mischung hinzufügen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Kugel formen, kräftig mit Mehl bestäuben und auf das Backblech legen.

Das Brot über Kreuz einschneiden und für ca. 20 bis 30 Minuten auf der unteren Schiene backen.