

EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Hallo meine Lieben, ich hoffe, ihr seid alle gesund ins Jahr 2021 gestartet. Ich wünsche euch von ganzem Herzen, dass es ein gutes Jahr wird. Auch in diesem Jahr möchte ich euch leckere und gesunde Rezepte vorstellen. Wie immer einfach und mit wenigen Zutaten. Heute habe ich für euch meine restlichen Zutaten aus der Weihnachtsbäckerei verwendet.

Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 500 g Quark
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 8 Eier
- 5 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Zubereitung ist sehr einfach. Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun verrührt ihr in einer Schüssel die Eier mit dem Quark zu einer glatten Masse und in einer weiteren Schüssel die trockenen Zutaten. Als Nächstes vermengt ihr die Mehlmischung mit der Quark-Ei-Mischung. Jetzt nur noch den Teig in eine Backform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen (diese leicht andrücken) und für etwa 50 – 60 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn es fertig gebacken ist, ihr könnt eine Stäbchenprobe machen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipps: Ihr könnt auch hier ein wenig experimentieren. Eventuell andere Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt statt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

Gesundheitstipps: Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Sonnenblumenkerne und Leinsamen haben essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und viele Vitamine. Die Haferflocken haben neben

den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Wer auf Gluten verzichten möchte, kann auch Buchweizenmehl verwenden. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [glutenfreies Buchweizenbrot](#)

Ich hoffe, ihr backt dieses Brot nach und seid auch in diesem Jahr meine treuen Leser.

Liebe Grüße,

eure Karin

GLUTENFREIER MÖHREN-APFEL-NUSS-KUCHEN, ohne Mehl & ohne raffinierten Zucker

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Hallo meine Lieben,

ich wollte zu einem gemütlichen Nachmittagskaffee mit Freunden einen Kuchen backen, der frei von raffiniertem Zucker ist. Nach einiger Zeit fand ich ein Rezept von mir, dass ich schon so oft gebacken hatte, es jedoch noch nicht hier veröffentlicht habe. So gab es den Kuchen gestern und heute kommt er auf meinen Blog.

Zutaten:

- 250 g Möhren (etwa 3)
- 100 g Apfel (etwa 1/2)
- 200 g Haselnüsse (alternativ Mandeln oder halb & halb)
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Maisstärke
- 4 TL Natron (alternativ Weinstein-Backpulver)
- 1 TL Zimt
- 4 Eier
- 150 g Butter (zimmerwarm)
- 130 g Dattelsüße (alternativ Honig)

- optional Kokos-Joghurt

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren und Apfel fein reiben. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Eier, Süße und Butter mit einem Mixer verrühren. Die trockenen Zutaten zufügen und mit der Buttermischung vermengen. Zum Schluss Apfel und Möhren unterheben. Alles in eine Auflaufform (mit Backpapier ausgelegt) geben und etwa 25-30 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt den Kuchen auch in einer Springform (20cm) oder in Muffin-Formen backen. Als Topping habe ich einen Kokos-Joghurt verwendet. Dieser Kuchen passt super gut in die Weihnachtszeit.

Dieses Rezept könnten euch auch gefallen: [Kokos Herzen](#)

Viel Spaß beim Nachbacken wünscht euch,

eure Karin Knorr

VOLLKORNBROT ohne Hefe gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Heute habe ich ein weiteres Brot für euch. Es ist einfach zubereitet und schmeckt super lecker.

Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 4-5 EL Leinsamen (in Wasser eingeweicht)
- Salz
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 EL Essig

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Dann 500 ml Wasser dazugeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Backpapier in eine Backform geben und den Teig darin verteilen. Die Form in den kalten Ofen stellen. Diesen auf 200 Grad stellen und 60 Minuten backen.

Tipps: Damit Abwechslung in euer Brot kommt, könnt ihr statt Sonnenblumenkerne gern Nüsse, Flocken oder Granola verwenden. Ich bewahre das Brot in Backpapier und Geschirrtuch gewickelt auf. Wer nicht das ganze Brot essen kann oder möchte, kann es in Scheiben einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Gesundheitstipps: Vollkornmehl enthält hauptsächlich Kohlenhydrate. Weitere wichtige Nährstoffe sind die B-Vitamine und Vitamin E, die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Zink, Selen und Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Granola](#), [Kürbisbrot](#) [Buchweizenwaffeln](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

GLUTENFREIES BUCHWEIZENBROT

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Ihr wünscht euch seit langem Brotrezepte von mir. Dann werde ich heute ein Buchweizenbrot mit euch backen. Mir schmeckt Buchweizen sehr gut. Egal ob im Granola, als Beilage oder eben hier im Teig. Nun kommen wir zum Rezept.

Zutaten:

- 500 g Buchweizenmehl
- 2 EL Leinsamen

- 1-2 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Granola (hier Kürbisgranola)
- 1x Weinstein-Backpulver
- 2 TL Honig
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

Leinsamen mit 40 ml Wasser mischen und für 20 Minuten quellen lassen. Den Rest der trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Honig, Wasser und Leinsamen untermengen. In eine Backform geben und für 50 bis 60 Minuten bei 250 Grad (nach etwa 30 Minuten auf 200 Grad stellen) backen. Damit es knuspriger wird, stelle ich ein Schälchen Wasser mit in den Ofen.

Tipps: Bei den Nüssen und Granola könnt ihr gern variieren. Walnüsse passen auch super. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf. Oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben. Nachtrag: Ich habe das Buchweizenmehl (400g) mit einem Teil Sonnenblumenmehl (100g) ersetzt. So ist das Brot etwas dunkler geworden.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Da Buchweizen kein Getreide ist (gehört zu den Knöterichgewächsen) ist es glutenfrei. Buchweizen liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Zudem ist es basisch. Ich bin gerade richtig begeistert

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Granola](#), [Kürbisbrot](#) [Buchweizenwaffeln](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

KÜRBIS BROT SELBER BACKEN

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Wenn ich an meine Kindheit denke, habe ich einen großen Bogen um den Kürbis gemacht. Oma hat ihn ja auch nur zu Kompott eingeweckt. Das schmeckte mir gar nicht. Heute kann ich gar nicht genug bekommen von diesem leckeren Gemüse . Als Suppe, Gemüse in der Pfanne, als Chips aus dem Ofen, im Porridge oder als Granola. Ich liebe den Kürbis einfach! Heute stelle ich euch ein Kürbis-Brot vor.

Zutaten:

- 1 Kaffeebecher Kürbismus (gekocht und püriert)
- 60 g Butter
- 3 Teelöffel Backpulver (Weinstein)
- 350 – 400 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- etwas Milch und Kürbiskerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kürbismus mit der Butter vermengen. Der Kürbis sollte abgekühlt verwendet werden. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Kürbis und das Ei hinzu geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas mehr Mehl nehmen. Jetzt zu einem Brotlaib formen, mit Milch bestreichen und mit Kernen bestreuen. Hierzu gibt es ein kurzes Video, damit ihr alles nach verfolgen könnt. Nun geht das Kürbisbrot in den Ofen und braucht etwa 45 Minuten.

Tipps: Ihr könnt hier gern Gewürze wie Zimt, Muskat oder Nelken unter den Teig rühren. Wenn ihr mehr Kerne liebt, einfach in den Teig kneten.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe möchte ich hier auch noch kurz erwähnen. Vitamin A, B1, B2, B6 Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Auch die Mineralien Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Diese Rezepte gefallen euch bestimmt auch: [Kürbisrezepte auf meinem Blog](#)

Viel Freude beim Backen

eure Karin Knorr