

PALEO-KÖRNER-BROT



Dieses **Paleo-Körnerbrot** enthält **kein Getreide**, ist einfach zuzubereiten und schmeckt lecker.

Da es hauptsächlich aus **Eiweiß** besteht, kann es auch zu den Hauptmahlzeiten als **Eiweißanteil** gegessen werden.

Bei **gekauftem Eiweiß-Brot** immer auf die **Zutaten** achten, da diese oftmals viel Zucker, Fett und andere Zusatzstoffe enthalten.

Zutaten:

- 2 EL Leinsamenmehl
- 140 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Kürbiskerne, 60 g Sesamsamen
- 2 EL Ghee, 1 EL Tahini
- 4 Eier
- 2 TL Weinstein Backpulver
- 1 Prise Salz. evtl. 1 TL Zimt
- Deko: 2 EL Sonnenblumen- und
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze)
- 100 g Sonnenblumenkerne und 40 g Kürbiskerne in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer zu Mehl verarbeiten
- die restlichen (ganzen) Kerne (40 g Sonnenblumenkerne und 20 g Kürbiskerne) hinzugeben
- Sesamsamen, Leinsamenmehl, Tahini, (geschmolzenes) Ghee, Eier, Backpulver, Zimt, Salz hinzugeben und zu einem Teig kneten
- Kastenbackform mit Backpapier auskleiden oder gut einfetten
- Teig in die Form füllen und mit 1 EL Sonnenblumenkernen und 1 EL Kürbiskernen bestreuen, die Kerne leicht andrücken
- für ca. 40 Minuten in den Backofen geben
- gegen Ende den "Stäbchentest" machen: klebt kein Teig mehr am Zahnstocher, ist das Brot fertig
- aus der Backform heben und auskühlen lassen

