

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

SCHLANK- MACHERBROTE

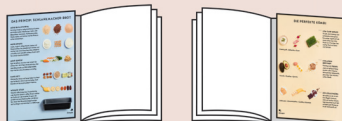


G|U

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
SCHLANKMACHER-
BROT



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BROT BACKEN



Immer griffbereit:
BROT BACKEN –
SO WIRD'S PERFEKT

REZEPTKAPITEL



06 DIE GROSSEN



22 DIE KLEINEN



40 DIE BESONDEREN

04 DIE AUTORIN
05 ROTE-BETE-CHAPATIS
12 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • ca. 12 Std. Quellen • 1 Std. Backen •
Pro Scheibe ca. 170 kcal, 7 g E, 13 g F, 3 g KH

KERNIGES SATTMACHER-BROT 🍞

LOW CARB

50 g Chia-Samen
75 g Nusskernmischung
(z. B. Haselnüsse, Mandeln,
Walnüsse)
120 g Sonnenblumenkerne
90 g Kürbiskerne
90 g geschrotete Leinsamen
30 g gemahlene Flohsamenschalen
25 g Hanfsamen
Salz
2 EL Kokosöl

AUSSERDEM
Kastenform (25 cm Länge)

TIPP

Das Brot bleibt gut verpackt
mindestens fünf Tage saftig. In
Scheiben geschnitten kann
man es gut einfrieren und spä-
ter im Toaster auftauen.

SAATENMISCHUNG: 30 g Chia-Samen in einem Blitz-
hacker zu Mehl mahlen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett
leicht anrösten, herausnehmen und grob hacken. Das Chia-
Mehl und die gerösteten Nüsse mit Sonnenblumenkernen,
Kürbiskernen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Hanfsamen und
1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen.

TEIG: Das Kokosöl in einem Topf mit 300 ml Wasser unter
Rühren lauwarm erhitzen, bis es geschmolzen ist. Die Mi-
schung zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Rühr-
löffel unterrühren, bis sich alles verbunden hat. Die Kasten-
form mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen, glatt
streichen und abgedeckt ca. 12 Std. bei Zimmertemperatur
quellen lassen.

BACKEN: Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Brot im
Ofen (2. Schiene von unten) ca. 30 Min. backen. Die Form aus
dem Ofen nehmen. Das Brot mithilfe des Backpapiers aus der
Form heben und auf ein Backblech legen. Anschließend auf
dem Blech im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen. Das Brot vom
Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 135 kcal, 8 g E, 11 g F, 1 g KH

KETO-TOASTBROT

LOW CARB

100 g Butter
30 g Kokosöl
7 Eier (M; Zimmertemperatur)
200 g Mandelmehl
1 TL Backpulver
Salz
½ TL Xanthan (3 g; aus
dem Reformhaus oder
Internethandel; ersatzweise
1 TL Flohsamenschalen)

AUßERDEM
Kastenform (25 cm Länge)

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Butter und Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen, dann etwas abkühlen lassen.

2 Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgerätes 1–2 Min. aufschlagen. Die Butter-Öl-Mischung nach und nach einlaufen lassen und unterschlagen. Alles ca. 5 Min. weiterschlagen. Mandelmehl, Backpulver, ½ TL Salz und Xanthan mischen. Die Mischung zur Eiermasse geben und nur kurz unterrühren, bis die Zutaten sich gerade eben verbunden haben.

3 Den Teig in die Form füllen und im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 45 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken, falls das Brot zu dunkel wird. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot darin ca. 15 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Form heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 155 kcal, 11 g E, 10 g F, 4 g KH

ZUCCHINI-EIWEISSBROT

EIWEISSREICH

2 Zucchini (ca. 500 g)
250 g Magerquark
4 Eier (M)
150 g Mandelmehl
25 g Chia-Samen
2 EL Sojamehl
50 g Haferflocken
1 Pck. Backpulver
Salz
100 g gehackte Walnusskerne
3 EL Kürbiskerne

AUßERDEM
Kastenform (25 cm Länge)
Fett und Mandelmehl für
die Form

1 Backofen auf 150° vorheizen. Form gut einfetten und mit Mandelmehl austreuen. Zucchini waschen, putzen und mit der Küchenreibe grob raspeln. Raspel auf ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch darüber zusammennehmen und die Raspel gut ausdrücken, sodass sie möglichst trocken werden.

2 Quark und Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Mandelmehl, Chia-Samen, Sojamehl, Haferflocken, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Die Mehlmischung mit einem Rührlöffel unter die Quarkmasse rühren. Zucchini und Walnüsse unterheben. Teig in die Form füllen und mit Kürbiskernen bestreuen.

3 Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 30 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken, falls es zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für 6 Stück • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. Gehen • 45 Min. Backen •
Pro Stück ca. 165 kcal, 13 g E, 7 g F, 8 g KH

LINSEN-BAGUETTESTANGEN

LOW CARB

50 g rote Linsen
100 g Kartoffelfasern (aus dem
Internethandel)
25 g gemahlene Flohsamenschalen
1 Pck. Trockenhefe
1 TL Kokosblütenzucker
Salz
4 Eier (M)
250 g Magerquark
100 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Skyr
2 EL Aceto balsamico bianco

AUßERDEM
Kartoffelfasern zum Arbeiten

GU
CLOU

Perfekt für Low-Carb-Brote:
Kartoffelfasern sind ballast-
stoffreich, enthalten aber fast
keine Kartoffelstärke mehr.
Dadurch haben sie eine hohe
Saugfähigkeit und geben so
dem Brotteig Stabilität.

LINSEN: Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 7 Min. kochen, sie sollten noch nicht zerfallen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

TEIG: Kartoffelfasern, Flohsamenschalen, Trockenhefe, Kokosblütenzucker und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Eier in einer zweiten Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. aufschlagen. Quark, Frischkäse, Skyr und Aceto einrühren. Die Kartoffelfasermischung und die Linsen dazugeben und kurz unterrühren. Den Teig ca. 5 Min. quellen lassen.

FORMEN: Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit angefeuchteten Händen kurz durchkneten, dann in sechs Stücke teilen. Jedes Stück auf der leicht mit Kartoffelfasern bestäubten Arbeitsfläche zu einem ca. 15 cm langen Baguette formen, dabei die Enden leicht spitz zulaufen lassen.

BACKEN: Die Baguetttestangen auf das Blech legen, dünn mit Kartoffelfasern bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Kurz vor Ende der Gehenzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Die Baguetttestangen im Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Für 18 Stück • 10 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •
Pro Stück ca. 100 kcal, 4 g EW, 6 g F, 8 g KH

SAATEN-KNÄCKEBROT

GESUNDE FETTE

30 g Kürbiskerne
30 g Leinsamen
30 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
40 g Mohnsamen
40 g kernige Haferflocken
80 g Vollkorn-Dinkelmehl
90 g Buchweizenmehl
1 TL Backpulver
Salz
2 EL zerlassenes Kokosöl

- 1 Den Backofen auf 175° vorheizen. Alle Kerne und Samen mit Haferflocken, beiden Mehlsorten, Backpulver und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Kokosöl und 125 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ festen Teig verarbeiten.
- 2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken und mit einer Teigrolle gleichmäßig flach auf das ganze Blech ausrollen (ca. 30 × 40 cm). Das obere Papier abziehen. Die Teigplatte mit einem Messer quer in drei je ca. 10 cm breite Streifen schneiden, dann längs in sechs je 6–7 cm breite Streifen, sodass 18 gleich große Rechtecke entstehen. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
- 3 Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Platte an den geschnittenen Stellen in 18 Stücke teilen. Auskühlen lassen.



Für 12 Stück • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. 10 Min. Gehen • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 90 kcal, 3 g E, 2 g F, 14 g KH

WÜRZIGE ROGGEN-CRACKER

VOLLWERT-REZEPT

1 EL Honig
1 TL Trockenhefe
250 g Vollkorn-Roggenmehl
Salz
Sesam und Schwarzkümmel-
samen zum Bestreuen
(nach Belieben)

AUßERDEM
Mehl zum Arbeiten

- 1 Den Honig und die Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Das Mehl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem klebrigen, nassen Teig verrühren. Abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei gut bemehlte Bögen Backpapier bereitlegen. Aus dem Teig zwölf Cracker ausrollen (pro Backpapierbogen sechs Stück). Dafür pro Cracker ein golfballgroßes Teigstück abstechen und auf dem Backpapier möglichst dünn rund (ca. 12 cm Ø) ausrollen. Backpapier mitsamt den Crackern auf zwei Backbleche ziehen. Die Cracker mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
- 3 Im Ofen (Mitte) blechweise nacheinander je 10–12 Min. backen, bis die Cracker knusprig und an den Rändern leicht dunkel werden. Samt Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

SCHLANK UND SATT MIT BROT



Backen pur: wenige Zutaten – gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Brot backen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und
das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Gesund und lecker: Low Carb, mit vielen Ballaststoffen oder
extra Gemüse – diese Brote helfen beim Abnehmen!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-7347-8



9 783833 873478



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de