

Hier und heute



Eiweißbrot mit Bohnen und Saaten

Eiweißbrot ist derzeit in aller Munde. Was es in unserem Körper bewirkt und wieso es als „Glücklich-“ und Sattmacher gilt, klären wir mit Ernährungsexpertin Anja Tanas. Sie verrät außerdem das Rezept für ein selbstgebackenes Eiweißbrot.

Das Rezept

von Anja Tanas für eine 20 cm Kastenform

Zutaten für ein Eiweißbrot mit Bohnen und Saaten

- 1 EL Honig oder Sirup
- 350 ml warmes Wasser
- 3 EL Rapsöl und mehr zum Einfetten der Form
- 80 g Walnusskerne
- 100 g Leinsamen
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 100 g kernige Getreideflocken z.B. Hafer, Gerste und/oder Roggen
- 50 g Haferflocken zart
- 30 g Flohsamenschalenpulver
- 1 TL Salz
- 150 g Ackerbohnen (frisch gekocht, aufgetaut oder aus der Konserve)

Zubereitung

Honig in Wasser auflösen und mit dem Rapsöl aufschlagen.

Walnusskerne grob hacken.

Leinsamen im Mörser anstoßen oder schroten.

Walnüsse und Leinsamen in einer Schüssel mit Sonnenblumenkernen, Getreideflocken, Flohsamenschalenpulver und Salz mischen.

Ackerbohnen hinzufügen und mit den Händen in die Mischung einarbeiten. Die Bohnen dabei gut zerquetschen.

Die Honigmischung nach und nach in die Schüssel geben und alles kräftig zu einem Teig verkneten.

Die Kastenform leicht einfetten, den Teig hineingeben, glattstreichen und abgedeckt ca. zwei Stunden bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben und das Brot 20 Minuten backen.

Brot aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus der Form lösen und dann zurück in den Backofen direkt auf das Gitter legen.

Weitere 40 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen mit den Fingerknöcheln hohl klingt.

Auf einem Kuchenrost vollständig auskühlen lassen. Erst dann mit einem scharfen Messer anschneiden.