

# Glutenfreies Low Carb Körner-Brot



## Zutaten für eine Kastenform (25 cm):

- 3 Eier
- 150g gehackte Walnüsse
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 80 g geschrotete Leinsamen
- 30 g Flohsamenschalen gemahlen
- 100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 1 TL Brotgewürz (oder je 1/4 TL gemahlene Koriander, Fenchel, Anis und Kümmel)
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 EL Walnussessig (oder Apfelessig, Weißweinessig)
- 5 EL Rapskernöl (oder Walnussöl)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 30-40 g Mandelmehl oder Leinsamenmehl
- Körnermischung bestehend aus  
3 EL Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne,  
2 EL Mohnsamen, 2 EL Leinsamen

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Eier in eine große Schüssel mit einer Prise Salz schön schaumig schlagen. Essig und Öl unterrühren.
3. Gehackte Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, gemahlene Mandeln, Brotgewürz, Backpulver und Salz miteinander vermischen und unter die Eiermischung mit einem Knehtaken kneten, dabei erst 200 ml Wasser unterkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, restliches Wasser unterrühren.
4. Etwas Mandelmehl oder Leinsamenmehl auf die Arbeitsfläche verteilen und den Teig mit dem Mehl etwas verkneten.
5. Eine Kastenform mit etwas Wasser auspinseln, die Körnermischung am Rand verteilen, diese bleiben am Rand heften. Teig in die Form legen und mit restlicher Körnermischung bestreuen, evtl. die Körner etwas eindrücken.
6. Brot im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.
7. Brot auskühlen lassen und dann frisch genießen.
8. Das Brot hält sich locker 5 Tage lang saftig.

*Die Kuchenzuckerschnecke*

Ein Foodblog für alle Süßen, die es hin und wieder auch mal scharf mögen

<https://www.kuechenzuckerschnecke.de>