Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

22.09.2025

Blitz-Eiweiß-Brot

Die ideale Wahl für alle, die wenig Zeit haben und trotzdem gesund genießen möchten. Ganz ohne Hefe und langes Gehen ist es in wenigen Minuten bereit für den Ofen. Reich an Eiweiß und Ballaststoffen, hält es lange satt und passt perfekt zu süßen oder herzhaften Aufstrichen.



Und so gelingt‘s …

- Mehle, Nüsse, Samen und Kerne in einer Schüssel vermischen
- Trockengerm, Apfelessig und Salz im lauwarmen Wasser auflösen und hinzugeben.
- Den Teig mit den Knethaken des Handmixers gut kneten. In eine befettete und bemehlte Kastenform füllen und (ohne das Brot aufgehen zu lassen) ins kalte Backrohr stellen.
- Erst jetzt das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze einschalten und 60 Minuten backen. Zum Backen ein hitzefestes Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen.

Tipp:
Dieses selbstgebackene Blitzbrot geht nicht nur schnell, sondern liefert durch die Zugabe von Kürbiskernmehl reichlich Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffe und sorgt für eine lange Sättigung.

Zutaten **für 1 Portion**

- 375 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Kürbiskernmehl (alternativ: Lein- oder Hanfmehl)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Packung Trockengerm
- 2 EL Apfelessig
- 150 g Nüsse, Samen und Körner nach Wahl (z. B. Walnüsse, Leinsamen und Kürbiskerne)
- 1 TL Salz

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?