

Kastanienmehl & Lupinenmehl – Proteinbrot zum Abnehmen

PROTEINBROT: BACKEN MIT KASTANIENMEHL UND LUPINENMEHL



Kastanienmehl und Lupinenmehl im Brot

Das proteinhaltige Brot kann man auch völlig **glutenfrei backen**, wenn man statt des Roggenschrots zum Beispiel Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne verwendet. Diese müssen dann aber nicht quellen, sondern werden einfach ganz, gern auch leicht angeröstet in die Mehlmischung eingearbeitet.

Zutaten:

- 100 g Lupinenmehl
- 200 g Kastanienmehl
- 180 g Speisestärke
- 30 g Leinsamen, geschrotet
- 30 g Roggenschrot (glutenfreie Variante z. B. mit Sonnenblumenkernen)
- 42 g frische Hefe (= 1 Würfel)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Brotgewürz
- 2 Esslöffel Rapsöl



•

Zubereitung:

Leinsamenschrot und Roggenschrot einweichen, dafür mit ca. 80 Grad heißem Wasser übergießen und mindestens 1 Stunde quellen lassen. Nur so viel Wasser nehmen, dass das Schrot gerade bedeckt ist.

Lupinenmehl, Kastanienmehl, Speisestärke, Salz und Brotgewürz mischen. In die Mitte eine Kuhle graben, Hefe hineinbröckeln und mit Zucker bestreuen. Einen Teil des Wassers in die Kuhle geben. Die Flüssigkeit dünn mit etwas Mehlmischung vom Rand bestreuen und 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Gequollenen Schrot oder alternativ andere Körner, restliches Wasser sowie das Rapsöl hinzugeben und mindestens 8 Minuten verkneten. Am besten geht das mit der Küchenmaschine.

Der Teig ist von klebriger Struktur. Ist er zu klebrig noch etwas Speisestärke hinzugeben, ist er trocken und krümelig noch Wasser dazugeben. Den Brotteig 30 Minuten gehen lassen, erneut kneten und eine Stunde gehen lassen. Danach das Brot in Form bringen und möglichst wenig kneten.

Ich hatte das Proteinbrot das erste Mal ohne Form gebacken. So werden die Brotscheiben recht schmal. Das Brot braucht ohne Form ca. 10 Minuten weniger. Besser geht es jedoch in der Kastenform.

Die Kastenform mit Backpapier auslegen und in die Form füllen. 10 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben ein Muster in die Oberfläche schneiden.

Den Backofen mit einem tiefen Ofenblech am Boden auf 220 Grad vorheizen. Das Backblech mit dem Brot auf die mittlere Schiene schieben. Auf das untere Backblech eine Tasse warmes Wasser schütten und das Brot 10 Minuten in Dampfschwaden backen. Danach das untere Blech entfernen und weitere 45 Minuten bei 200 Grad backen.

Text & Fotos Birgit Puck

Siehe auch „Schokopuck“