

Leinsamenbrot (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 6,7 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Leinsamenbrot** ist genau das Richtige, wenn du morgens etwas Herzhaftes willst, das satt macht und trotzdem in deine ketogene Ernährung passt. Außen leicht nussig, innen schön saftig. Dazu ein paar Scheiben Käse, Kräuterfrischkäse oder Räucherlachs, und das Frühstück ist erledigt. Ganz ohne Bäckerei-Schlange.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten plus Backzeit
- Backzeit: **55 Minuten**
- Portionen: 10 Scheiben
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 287 kcal
  - Fett: 22,8 g
  - Eiweiß: 11,5 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 15,9 g
  - Ballaststoffe: 9,2 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 6,7 g**

Zutaten

- 180 g geschrotete Leinsamen
- 80 g Mandelmehl
- 40 g Flohsamenschalen
- 1 Päckchen Backpulver (ca. 16 g)
- 1 TL Salz
- 6 Eier
- 250 g Quark, alternativ Frischkäse
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kürbiskerne

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege eine Kastenform mit Backpapier aus oder fette sie dünn ein.
2. Vermische in einer großen Schüssel Leinsamen, Mandelmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz gründlich miteinander.
3. Gib Eier, Quark, Wasser und Apfelessig dazu und rühre alles zu einem dicken, klebrigen Teig. Das ist genau richtig so. Zum Schluss hebst du Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne unter.
4. Fülle den Teig in die Form und streiche die Oberfläche mit einem Löffel glatt. Wenn du magst, bestreue sie noch mit ein paar Kernen.
5. Backe das Brot auf mittlerer Schiene für etwa **55 Minuten**. Sollte es oben zu dunkel werden, deckst du es in den letzten 15 Minuten locker mit Backpapier ab.
6. Lasse das Brot nach dem Backen 10 Minuten in der Form ruhen, nimm es dann heraus und lasse es auf einem Gitter vollständig auskühlen. Erst dann sauber schneiden.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch herzhafter magst, mische 1 bis 2 EL gehackte Kräuter, etwas Kümmel oder fein gewürfelte getrocknete Tomaten unter den Teig. Das passt super zu einem Frühstück mit Käse oder Aufschnitt. Für einen milderen Geschmack kannst du einen Teil des Quarks durch Frischkäse ersetzen. So wird die Krume etwas cremiger.

Falls du dich gerade intensiver mit Ketose beschäftigst, lohnt sich auch ein Blick auf Netto-Kohlenhydrate. Bei Brot ist das nämlich oft der Punkt, an dem viele unnötig verwirrt sind. Hier bleiben die Portionen gut kalkulierbar.

Du kannst das Brot außerdem mit **Räucherlachs**, Frischkäse und Gurkenscheiben belegen, wenn du es eher frisch willst. Oder mit Butter und Käse, wenn du morgens direkt etwas Deftiges brauchst. Im Oktober passt das mit gebratenen Pilzen besonders gut. Schnell gemacht, wenig Drama.

Aufbewahrung und Meal Prep

Das Leinsamenbrot hält sich in einer luftdichten Dose im Kühlschrank etwa 4 bis 5 Tage. Am besten schneidest du es erst, wenn es wirklich kalt ist. Sonst bröselt es schneller, als dir lieb ist.

Für Meal Prep kannst du das Brot auch in Scheiben einfrieren. Lege dafür Backpapier zwischen die Scheiben, dann kannst du später portionsweise auftauen. Praktisch für hektische Vormittage oder fürs Büro. Wenn du generell gern vorkochst, ist auch der Beitrag zu Meal Prep für Keto einen Blick wert.

Zum Aufwärmen reicht ein kurzer Gang in den Toaster oder 5 Minuten im Ofen bei 160 °C. So wird die Oberfläche wieder leicht knusprig.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de