

Mandelbrei mit Leinsamen (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 6,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Mandelbrei mit Leinsamen** macht morgens ordentlich satt, ohne dass du dafür zu Mehl, Zucker oder Getreide greifen musst. Der Brei wird cremig, nussig und leicht zimtig, also genau richtig, wenn es draußen schon nach November aussieht und du trotzdem etwas Wärmendes auf dem Tisch willst.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 366 kcal
  - Fett: 31,5 g
  - Eiweiß: 11,2 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 11,1 g
  - Ballaststoffe: 5,1 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 6 g**

Zutaten

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 40 g gemahlene Mandeln
- 20 g Mandelmus
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch oder andere ungesüßte Milchalternative
- 100 ml Sahne
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Erythrit oder ein anderes keto-taugliches Süßungsmittel, optional
- 100 g griechischer Joghurt oder Vollfettquark
- 20 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse, zum Servieren
- ein paar frische Himbeeren oder Heidelbeeren, optional

Zubereitung

1. Leinsamen, gemahlene Mandeln, Mandelmus, Mandelmilch, Sahne, Zimt, Salz und nach Wunsch das Süßungsmittel in einen kleinen Topf geben.
2. Alles bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen. Dann die Hitze etwas reduzieren und den Brei **3 bis 5 Minuten** sanft köcheln. Er dickt dabei deutlich ein.
3. Wenn dir die Konsistenz zu fest wird, einfach noch einen Schuss Mandelmilch dazugeben. Für einen feineren Brei kannst du ihn am Ende kurz mit dem Schneebesen kräftig aufrühren.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Brei 1 bis 2 Minuten stehen lassen. So quellen die Leinsamen noch etwas nach.
5. Den Mandelbrei auf zwei Schüsseln verteilen und je eine Portion Joghurt oder Quark daraufsetzen.
6. Zum Schluss mit den Nüssen und, wenn du magst, mit ein paar Beeren toppen. Direkt warm essen.

Tipps und Variationen

Wenn du morgens eher wenig Zeit hast, kannst du die trockenen Zutaten schon am Abend mischen. Dann geht es am nächsten Tag noch schneller, was im Büroalltag oder vor der Schule ziemlich angenehm ist. Für mehr Aroma passt etwas Vanille ganz gut. Wer es herbstlicher mag, nimmt zusätzlich eine kleine Prise Kardamom oder Muskat.

Mit Mandelmus wird der Brei besonders rund und cremig. Wenn du es etwas leichter möchtest, nimm statt Sahne mehr Mandelmilch und rühre am Ende den Joghurt unter. So bleibt das Frühstück immer noch klar in der ketogenen Ernährung, aber nicht ganz so reichhaltig. Einen guten Überblick zu sauberen Mengen und Makros findest du auch im Beitrag über Netto-Kohlenhydrate berechnen.

Für mehr Biss kannst du noch ein paar Kürbiskerne oder gehackte Haselnüsse darüberstreuen. Wenn du Nüsse und Samen in deiner ketogenen Lebensweise ohnehin öfter einsetzt, lohnt sich auch ein Blick auf Nüsse und Samen bei Keto. Und falls du lieber kalt frühstückst, ist unser Zimtquark mit Beeren und Nüssen eine passende Alternative.

Aufbewahrung und Meal Prep

Den Mandelbrei kannst du gut vorbereiten. Im Kühlschrank hält er sich in einer verschlossenen Dose etwa 2 Tage. Dabei wird er fester, das ist normal. Vor dem Essen einfach mit etwas Mandelmilch oder Sahne glattrühren und kurz erwärmen. Im Topf dauert das kaum länger als eine Tasse Kaffee.

Für Meal Prep füllst du die Grundmasse am besten ohne Joghurt und Topping in Portionsgläser. Dann ergänzt du morgens nur noch die frische Schicht obendrauf. So bleibt alles appetitlich und du sparst dir das Kochen im Halbschlaf. Praktisch für Tage, an denen du früh losmusst oder die Küche schon von anderen besetzt ist.

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