

3. Brot-/Brötchenrezepte:

3.1. Baguette



Zutaten:

1	Päckchen Trockenhefe oder 1/2 Würfel frische Hefe		
200 ml	warmes Wasser	1 Ei	Wein- oder Apfelessig
1/2 Tl	Zucker	25 g	Sesam
170 g	Gluten	25 g	Leinsamen
1	Ei	60 g	gem. Mandeln
2 Ei	Walnussöl, oder ein anderes	1 Tl	Brotgewürz
		1 Pr.	Salz

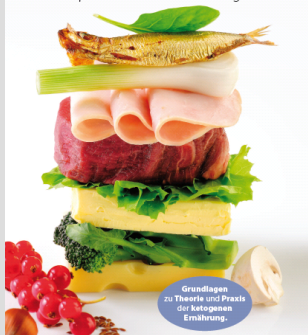
Zubereitung:

Hefe mit Wasser und Zucker verrühren und gehen lassen (siehe Hefeteig). Sesam und Leinsamen schroten. Wenn die Hefe gegangen ist, alle anderen Zutaten dazugeben und gründlich miteinander verkneten. Den Teig in 3 gleiche Teile teilen und aus jedem eine ca. 25-30 cm lange Baguettestange formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 30-60 min gehen lassen.

Backen: 160°C ca. 50 min bei Heißluft backen.

Kann man auch abwandeln, indem Speck oder gebratene Zwiebeln, sowie Kräuter oder gehackte Oliven zugefügt werden (dann auch Olivenöl statt Walnussöl).

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



3. Brot-/Brötchenrezepte:

3.2. Knäckebrot



Zutaten

6 Ei	Hanfnüsse (50g)	3 Ei	Mohn (25g)
6 Ei	Leinsamen (50g)	6 Ei	Sojaflocken (50g)
6 Ei	Sesam (40g)	3	Eier
12 Ei	Dinkelkleie (30g)	6 Ei	Wasser
6 Ei	Sonnenblumenkerne (50g)		
je 1 Pr.	Brotgewürz und Salz		

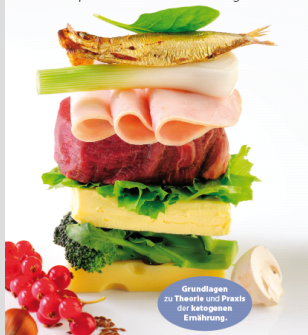
Zubereitung:

Alle festen Zutaten mischen. $\frac{3}{4}$ davon schroten, dann wieder mit restlichem Körnergemisch vermischen. Eier mit dem Wasser zu luftiger Masse quirlen. Schrot-Körnergemisch unterrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

Backen: Bei 180°C 15 Min. (Umluft), dann den Brotfladen drehen. Ofen ausschalten und das Brot trocknen lassen (im Ofen), dann in Stücke schneiden.

Etwas bröselig, aber sehr gut und gut haltbar

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



3. Brot-/Brötchenrezepte:

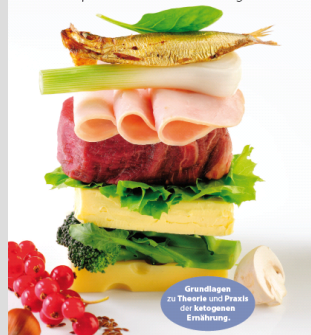
3.3. Quarkbrot



Zutaten

2	Eier
160 g	Magerquark
100 g	gemahlene Mandeln
1 gestr. Tl	Natron
etwas	Salz
etwas	Brotgewürz
1 Ei	Eiweißpulver
2 Ei	Körner oder Nüsse nach Belieben (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, gehackte Walnüsse)

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Zubereitung:

Eier schaumig rühren, nacheinander Quark und feste Zutaten unterrühren. Teig in eine mit Backpapier (wichtig, geht sonst nicht mehr raus!) ausgelegte mittlere Kastenform füllen.

Backen: 30 min. bei 180°C backen

3. Brot-/Brötchenrezepte: 3.4. Brot „Kräuter der Provence“



Zutaten

5	Eier (M), getrennt	2 Ei	Weißweinessig
200 g	gemahlene, ungeschälte Mandeln	4 Ei	Olivenöl
1 TI	Kräuter der Provence (oder Venezia Kräuter)	½ TI	Natron
etwas	gemahlene Muskatblüte (oder Muskatnuss)	1 TI	Salz

Zubereitung:

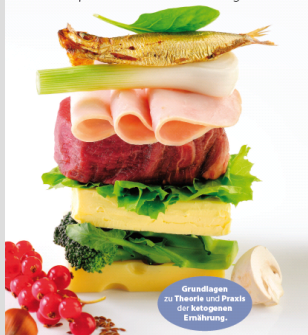
Das Eiweiß wird mit dem Salz zu festem Schnee geschlagen. Eigelb in einer weiteren Schüssel zu einer luftigen, hellgelben Masse schlagen, fein gemahlene (Mörser) Kräuter und Muskat dazugeben. Dann löffelweise Olivenöl und Essig hinzufügen und alles gut verschlagen. Unter diese Creme zunächst das Eiweiß ziehen, dann die mit Natron vermischten Mandeln mit einem großen Schneebesen unterheben. Masse in eine Kastenform (30 x 11 cm; mit Backpapier ausgelegt) gießen, ein paar Kräuter draufstreuen .

Backen: bei 160°C, (Gas ca. Stufe 2) auf der zweiten Schiene von unten, ca. 25 - 30 Minuten. Backofen in den ersten 20 Minuten nicht öffnen, damit das Brot nicht zusammenfällt.

Schmeckt sehr gut frisch oder getoastet und ist lange haltbar.

Das Grundrezept kann auch durch Weglassen der Kräuter und Hinzufügen von Süßstoff und Vanille und/oder Zitrone in einen Kuchenteig umgewandelt werden. Dann eventuell auch frisches Walnussöl anstelle von Olivenöl nehmen.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



3. Brot-/Brötchenrezepte: 3.5. Sauerteigbrot



Zutaten

25 g	Weizenkeime	100 g	gem. Mandeln
25 g	Dinkelkleie	100 g	Sojamehl
15 g	Trockensauerteig (Packung)	100 g	Gluten
½ Würfel	frische Hefe	20 g	Proteinpulver neutral
½ Tl	Salz	250 ml	handwarmes Wasser
1 Ei	Brotgewürz (frisch gemörsert)		

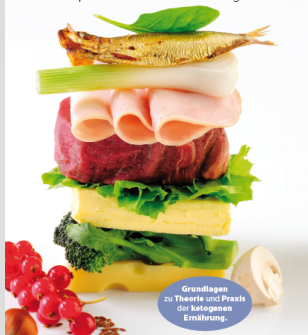
Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten gut mischen. Hefe kleinbröseln und im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser mit Knethaken unter die Trockenmischung rühren bis ein gleichmäßig glatter Teig entsteht. Diesen noch kräftig mit der Hand durcharbeiten. Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 h vorgehen lassen. Vorgegangenen Teig nochmals kräftig durcharbeiten, Brot formen und auf Backpapier legen. Nochmals abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen.

Backen: bei 175°C auf der zweiten Schiene von unten, 55 Minuten. Dann Temperatur ausschalten und Brot noch 5-10 min nachbacken lassen

Hat eine schöne Brotkruste, schmeckt sehr gut frisch oder getoastet und ist lange haltbar.

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen
zu Theorie und Praxis
der ketogenen
Ernährung

3. Brot-/Brötchenrezepte: 3.6. Sauerteig-Ölsaatenbrot



Zutaten

100 g	gem. Mandeln	100 g	Sojamehl
50 g	Dinkelkleie	100 g	Gluten
15 g	Trockensauerteig (Packung)	20 g	Proteinpulver neutral
½ Würfel	frische Hefe	½ TL	Salz
250 ml	handwarmes Wasser	25 g	geschrotete Hanfnüsse
1 Ei	Brotgewürz (frisch gemörsert)	25 g	geschrotete Leinsamen

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten gut mischen. Hefe kleinbröseln und im lauwarmen Wasser auflösen. Hefewasser mit Knethaken unter die Trockenmischung rühren bis ein gleichmäßig glatter Teig entsteht. Diesen noch kräftig mit der Hand durcharbeiten. Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 h vorgehen lassen. Vorgegangenen Teig nochmals kräftig durcharbeiten, Brot formen und auf Backpapier legen. Nochmals abgedeckt 1-4 weitere Stunde(n) oder über Nacht an einem warmen Ort gehen lassen.

Backen: in den kalten Ofen schieben, bei 175°C auf der zweiten Schiene von unten ca. 70 min

*Hat eine schöne Brotkruste, schmeckt sehr gut frisch oder getoastet und ist lange haltbar.
1 Brot wiegt ca. 615g.*

Krebszellen lieben Zucker –
Patienten brauchen Fett.
Gezielt essen für mehr Kraft und
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.

