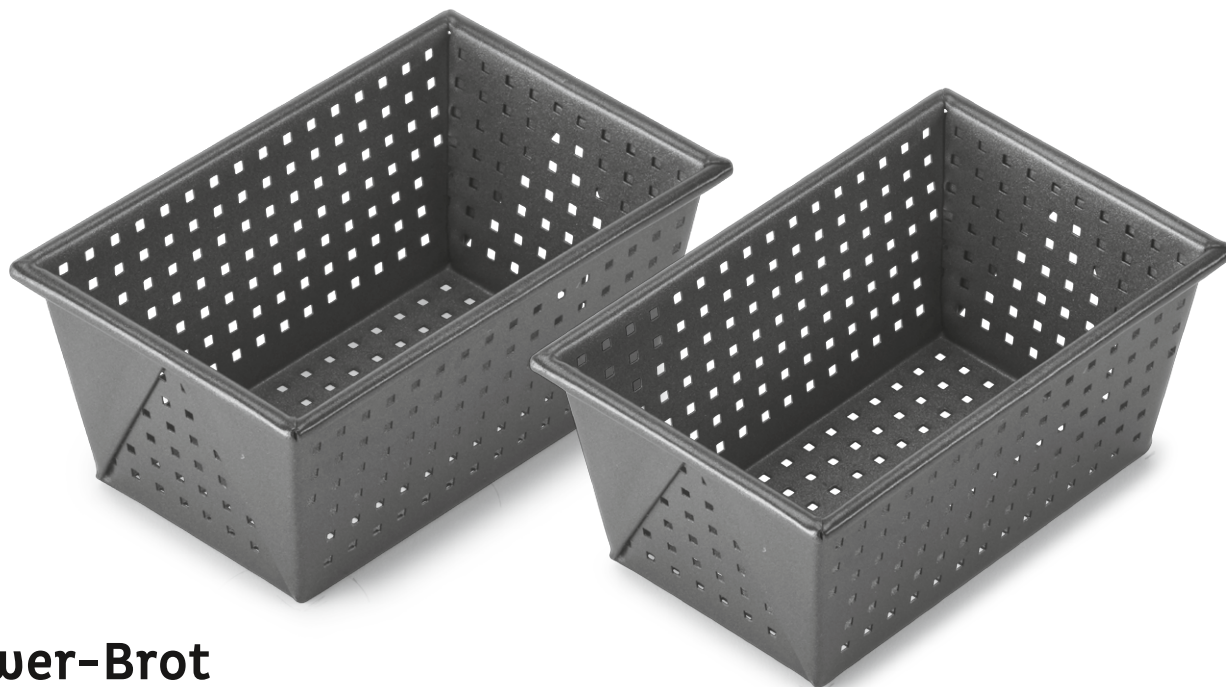


Brotbackform «Knusper» 2er-Set



Power-Brot

20 Min. + 30 Min. quellen lassen + 1 Std. backen

Für 2 Brotbackformen «Knusper», mit Backpapier belegt

200 g gemahlene Mandeln Mandeln, Leinsamen, Cranberrys, Mehl, Sonnenblumenkerne, Wasser, Quark, Eigelbe und Salz in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.

80 g geschrotete Leinsamen
100 g getrocknete Cranberrys
100 g Dinkel-vollkornmehl
20 g Sonnenblumenkerne
1 dl Wasser
250 g Halbfettquark
4 Eigelbe
1 TL Salz

3 TL Backpulver Backpulver daruntermischen.

4 Eiweisse Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. $\frac{1}{3}$ des Eischnees unter die Masse rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse in die vorbereiteten Formen verteilen.

Backen: ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: eingepackt in Klarsichtfolie ca. 2 Tage.

100 g: 348 kcal, F 21g, Kh 19g, E 17g

Vollkornbrot

20 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 35 Min. backen

Für 2 Brotbackformen «Knusper», mit Backpapier belegt

500 g Vollkornmehl Mehl, Salz, Sauerteigpulver und Malzextrakt in einer Schüssel mischen.
1¼ TL Salz
1 Päckli Sauerteigpulver (10 g) Hefe zerbröckeln, daruntermischen.
1 TL Malzextrakt, Wasser und Honig begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig halbieren, mit wenig nach Belieben
½ Würfel Hefe Mehl bestäuben und in die vorbereiteten Formen legen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
3 dl Wasser
½ EL Honig

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Brot mit einem scharfen Messer einmal längs wellenförmig einschneiden.

Backen: ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.
 Hitze auf 180 Grad reduzieren.
Fertig backen: ca. 25 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Das Malzextrakt verleiht dem Brot etwas mehr Luftigkeit. Ohne Malzextrakt Brot nach dem Formen ca. 20 Min. länger aufgehen lassen.

100 g: 241kcal, F 2g, Kh 45g, E 10g