

Was macht **FALKOS BROT** so besonders:

1. Es hat extrem wenig Kohlenhydrate und auch wenig Kalorien.
2. Es ist daher sehr gut für Diabetiker geeignet, da es nur einen extrem geringen Blutzuckeranstieg hervorruft
3. Es ist im Gegensatz zu "normalem" Brot **NICHT** stark säurebildend.
4. Der Hauptbestandteil ist nicht Weizen-, Dinkel- oder Roggenmehl sondern gesundes Leinmehl.
5. Es ist im Vergleich zu anderem Eiweißbrot einfach mehr wie ein Brot, sagen unsere Brotfans;-)

Zubereitung:

- Backofen vorheizen auf Umluft 50°C
- 400g warmes Wasser, ca 40°, in eine Schüssel geben.
- die mitgelieferte Hefe einrühren und 3 Minuten unter leichtem Rühren quellen lassen.
- Die Backmischung zugeben
- optional 100g Sonnenblumenkerne(Kürbiskerne, Leinsaat oder eine Mischung aus allem) zugeben
- Am besten mit einer Küchenmaschine 5 Min. kräftig durchkneten. (Es geht auch von Hand. Mit nassen Händen klebt es nicht so.)
- Wenig Mehl auf eine nicht zu kalte Holzarbeitsfläche (oder ein grosses Holzbrett) verteilen, den Teig darauf geben
- Die Hände leicht einmehlen
- In einer Minute noch einmal kurz durchkneten und dabei zu einem Brotlaib formen und diesen oben 4 mal kreuzweise einschneiden.
- Diesen in den Backofen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- 30 Min. bei 50°C ruhen lassen. Dabei sollte der Teig sich sichtbar vergrössern
- Backofen hochdrehen auf 200°C und 80 Min. backen.

Durchschnittliche Nährwerte fertiger Teig pro 100g

Brennwert.....	161kcal
Fett.....	4,6g
Kohlenhydrate.....	1,8g
davon Zucker.....	0,7g
Eiweiß.....	22,6g

Zutaten: Bio-Leinschrot, Gluten, Hefe, Salz, Flohsamenschalen