

Hier das Rezept für das Mandelbrot von Nicolette – bitte ausprobieren wer will ☺

420g geriebene Mandeln (kein Mandelmehl!!!)
105g Flohsamenschalen
9g Natron oder 1 1/2 Pk. Backpulver
1 1/2 Teelöffel Salz (gestrichen)
58 ml Essig mit 5%
460 ml Wasser
75g Sonnenblumenkerne
75g Sesam geröstet
75g Kürbiskerne
6 Eiweiß oder 2 ganze Eier + 4 Eiweiß - die Eier sollten 2 Stunden vor Verarbeitung aus dem Kühlschrank

Zubereitung:

Die geriebenen Mandeln, Flohsamenschalen, die Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne und das Salz kommen in eine Schüssel und werden mit dem Mixer gut vermengt; danach werden kommen die Eier, das Wasser und der Essig dazu. Alles gut vermischen und nun die Masse ca 25 Minuten quellen lassen. Das Backrohr auf 170 Grad vorheizen. Nach den 25 Minuten wird das Natron mit angefeuchteten Händen oder mit dem Knethaken des Mixers gut eingearbeitet. Das Backblech mit Backpapier ausgelegen. Die Brotmasse wird mit feuchten Händen zu einem Brotlaib geformt und auf das Blech gelegt. Nun sollte das Brot 80 Minuten bei 170 Grad backen. Danach das Backrohr ausschalten und das Brot bei geöffneter Backofentür noch für ca 20 Minuten im Ofen ruhen lassen.

Im Rezept ist auch angegeben, dass man statt der Sonnenblumenkerne, Sesam und Kürbiskerne 75g getrocknete Tomaten, 75g Oliven und 1 1/2 Esslöffel Oregano oder nach Belieben andere Kräuter verwenden kann.

Tipp lt. Rezept-Verfasser: Bei diesem Rezept dürfen die Flohsamenschalen nicht durch andere Zutaten ersetzt werden. Es müssen geriebene Mandeln verwendet werden, Mandelmehl eignet sich nicht für dieses Rezept. Werden Volleier verarbeitet, wird das Brot etwas fester. Anstatt von Natron kann man Backpulver verwenden, allerdings ist Natron die bessere Wahl.

Ich habe bei meinem Brot nur 75g Sonnenblumenkerne dazu gegeben, und es klappte auch gut. Beim nächsten Versuch jedoch werde ich es ohne zusätzliche Kerne probieren, da es schon durch die Mandeln sehr gehaltvoll ist. Mein Brot hatte ja grünliche Flecken, die für mich sehr unappetitlich aussahen (lt google reagieren Sonnenblumenkerne mit Natron und es verfärbt sich grünlich - ist aber nicht schädlich). Für mich reicht auch die halbe Menge. Da ich es nur hin und wieder in meinen Speiseplan einbaue, war es echt zu viel.