

Powerbrot mit Leintrester

Der Biohof Bremer baut in Riepholm Lein an und preßt daraus Leinöl. Übrig bleibt dabei der Leintrester. Dieser Leintrester kann im Powerbrot verwendet werden und liefert u. a. Ballaststoffe für den Darm.

Zutaten für 1 kleines Brot

a) Trockene Zutaten

280 - 300 g gemahlener Leintrester (Pellets im Mixer o. ä. mahlen)

1 EL Salz

30 g Flohsamen oder Flohsamenschalen

100 g Mandeln (gehackt)

b) Flüssige Zutaten

60 g geschmolzenes Kokosöl

15 g Agavendicksaft (oder andere Süße: Kokosblütensirup, Dattelsirup)

300 ml Wasser

Zubereitung:

Die Leintresterpellets in einem Mixer oder in der Kaffeemühle grob mahlen. Flohsamen im Mörser zerstoßen, so dass diese geöffnet sind – das ist nicht nötig, wenn Flohsamenschalen verwendet werden. Mandeln grob hacken. Alle trockenen Zutaten inkl. Salz vermischen.

Kokosöl in einem separaten Gefäß bei 60-70 °C schmelzen und den Agavendicksaft (oder Alternative) hinzufügen. Diese Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben. Anschließend das Wasser hinzufügen und die Masse mit einem Kochlöffel oder Teigschaber verrühren. Anfangs ist die Masse flüssig aber nach kurzer Zeit wirken die Flohsamen als Verdickungsmittel und die Masse festigt sich.

Die Masse in eine kleine Brotbackform geben, z. B. 8,5 x 24,5 cm und abgedeckt bei Raumtemperatur 2-3 Stunden stehen lassen (der Teig geht NICHT auf).

Das Brot im Backofen bei 180 °C Ober-+Unterhitze für 20-30 min in der Form backen. Danach das Brot aus der Form nehmen und für weitere 30-40 min ohne die Form ausbacken.

Klopftest: Hört sich das Brot hohl an, ist es fertig.

