

Veganes LOGI Brot

Feste Zutaten:

135 g Sonnenblumenkerne
90 g Leinsamen
65 g Haselnüsse oder Mandeln
2 EL Chia Samen
4 EL Flohsamenschalen
1-2 TL Meersalz
70 g Hanfmehl
70 g Sojaflocken (Spielberger, KH Gehalt 3 g/100g)

wenn der Teig weniger bröselig werden soll und man auf vegan verzichtet, kann man auch 1-2 Eier dazugeben. Damit bindet der Teig besser.

Flüssige Zutaten:

1 EL Ahornsirup oder Honig (kann man auch weglassen, wenn man ganz streng LOGI machen will)
3 EL Kokosöl
350 ml Wasser

Vorgehen:

Das Kokosöl auf kleiner Stufe langsam zum Schmelzen bringen
Eine Kastenbackform mit Backpapier auslegen

Die festen Zutaten der Reihe nach in einen sehr guten Mixer (ideal Thermomix) geben und klein mahlen. Die Feinheit des Mahlens entscheidet wie „grob“ das Brot wird. Es sollte nicht zu grob aber auch nicht zu fein gemahlen werden, da sonst die Gefahr besteht, dass es ganz zerbröselst.

Die flüssigen Zutaten in einer Schüssel vermischen und zu den vorgemixten festen Zutaten in den Mixer dazu geben und im Mixer nochmal alles gut vermischen. Wenn der Mixer zu klein ist, kann man das alles auch in einer großen Schüssel zusammen verrühren.

Den so entstandenen Teig in die Backform fest einpressen und am besten über Nacht (Minimum aber 2-4 Stunden) bei Raumtemperatur ruhen lassen. Danach die Backform mit Teig für 20 min in den vorgeheizten Backofen (175° C) geben. Nach 20 min das halbfertige Brot im Backpapier aus der Kastenform herausnehmen und auf einem Rost im Backpapier für weitere 50 min bei 175° C fertig backen. Fertig.

Das Brot ist sehr gehaltvoll. Durch den hohen Anteil pflanzlicher Öle aus den Samen ist ein Brotaufstrich in Form von Streichfett nicht notwendig. Das Brot kann mit pflanzlichen Aufstrichen (wenn vegan erwünscht ist) oder auch mit etwas Schinken etc. belegt werden. Es eignet sich auch ideal ohne Belag zum Verzehr zusammen mit LOGI-Gemüsen oder LOGI-Salaten.

Interessante LOGI Brote gibt es auch unter: www.soulfood-lowcarberia.de/zutaten/

