

"Lupinello" Lupineneiweißbrot (Low Carb)

Trockenhefe	1 Packung
Zucker	1 Messerspitze
Lupinenkerne gekeimt	100g
Weizenkleie	50g
Backpulver	1 Packung
Eier	6 Stück
Kürbiskerne	50g
Sonnenblumenkerne	50g
Magerquark	500g
Haferkleie	250g
Kräutersalz	3 Teelöffel

Lupinenkerne in der Keimchale 1-2 Tage nach Anleitung keimen lassen.

Gekeimte Lupinenkerne Stufe 4 / 10 Sek. zerkleinern und umfüllen.

Eier auf Stufe 4 / 1 Min schaumig schlagen und Quark dazu geben und bei Stufe 4 / 20 Sek. unterrühren.

Trockenhefe mit 50ml warmen Wasser und einer Messerspitze Zucker auflösen und 5-10 Minuten gehen lassen und anschließend mit allen restlichen Zutaten in den Thermomix geben.

Alles auf Stufe 4 / 1 Min. auf Linkslauf mit dem Spatel vermischen.

Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und im vorgeheiztem Ofen bei 180C ca.50 Minuten backen.

Nach dem Backen kurz auf einem Gitter in der Form abkühlen lassen. Anschließend das Brot mit dem Backpapier aus der Form heraus nehmen und anschließend auf dem Gitter trocknen lassen.

Das Lupinen-Eiweiß-Brot ist sehr saftig und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Lupinensamen



„Lupinello“ Zutaten

