

Sauerkraut-Muffins



Foto Annette Schartz (nach Aufzeichnungen aus einer LC-Gruppe)

Für 6 Stück:

Zutaten:

Boden:

60g gemahlene Mandeln

1 EL Leinsamen gemahlen

1 EL geschrotet

1 Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Die Füllung:

100g Sauerkraut (gut abgetropft oder vom Metzger, das ist meist trockener und leckerer).

2 Eier

1 EL Zucker

70g Schinkenwürfel

70g Reibekäse (oder weniger)

60g Schmand

2 TL Flohsamenschalen

Zubereitung:

Boden:

60g Mandeln mit Reibevorsatz zum Fleischwolf mahlen oder im Multi mit Messer zerkleinern.

Leinsamen in Getreidemühle, 1 EL mahlen, 1 EL schroten.

Mandeln, gemahlener und geschroteter Leinsamen und Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Füllung:

Zwiebeln in dünne halbe Ringe schneiden (z.B. mit Scheibe von Multizerkleinerer).

Bei mittlerer Temp. dünsten (nur leicht bräunen – dauert etwas. Mit 1 EL (Birken)Zucker karamelisieren. Dann Schinken dazu und bräunen. Vom Herd nehmen.

Schmand, Ei und Sauerkraut unterrühren. Dann Reibekäse und Flohsamenschalen (für die Bindung) unterrühren. Die Füllung auf den Leinsamenböden in der Muffinform verteilen (Förmchen gut füllen und Masse festdrücken). 20 min bei 160°C backen. Am Schluss kurz den Grill an. Dazu passt ein frischer Salat.

Knäckebröt



Foto Elisabeth Bozoglan

Familienrezept von Elisabeth Bozoglan

Zutaten:

130 gr. Dinkelvollkornmehl

(oder was ihr gerade da habt, hab auch schon Emmermehl genommen) – Ggf. mit Hilfe von Getreidemühle gemahlen

130 gr. Haferflocken – ggf. mit Hilfe von Flocker geflockt

130 gr. Körner (je nach Gusto: Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)

1 Prise Zucker

1,5 Teelöfel Salz

50 ml Sonnenblumenöl (oder Raps)

400 ml warmes Wasser

Zubereitung:

K-Haken einsetzen, Trockene Zutaten vermengen.

Öl/Wasser zugeben, vermischen und eine Stunde quellen lassen.

Masse auf zwei Backbleche (mit Backpapier) streichen.

10 Min backen (150 Grad/Heißluft), herausnehmen und in Stücke schneiden.

Nochmals 30 Minuten backen.

Tipp: Blech ölen, dann Backpapier drauflegen (dann verrutscht es nicht).

Dinkelvollkornbrot mit
Buttermilch nach plötzblog



Foto Gisela Martin

Rezept von hier
[https://www.ploetzblog.de/2013/05/29/leserwunsch-dinkelvollkor
nbrot-mit-buttermilch/](https://www.ploetzblog.de/2013/05/29/leserwunsch-dinkelvollkor
nbrot-mit-buttermilch/) und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

Quellstück 1

300 g Dinkelkörner Dinkelvollkornmehl

300 g Buttermilch

12 g Salz

Quellstück 2

40 g Leinsamen

20 g Sesam

40 g Sonnenblumenkerne

30 g Roggenflocken (alternativ: Haferflocken) – ich hatte
Haferkörner, die ich mit dem Flocker geflockt habe

150 g Buttermilch

Hauptteig

Quellstücke

300 g Dinkelkörner bzw. Dinkelvollkornmehl

6 g Frischhefe

115 g Buttermilch (zimmerwarm)

10 g Rohrzucker

Sonnenblumenkerne zum Wälzen

Zubereitung:

Die jeweiligen Quellstückzutaten (falls Dinkelkörner verwendet

werden, vorher mit Getreidemühle mahlen) mit einem Löffel mischen und 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank bei 6-8°C lagern.

Dinkelkörner mit Getreidemühle mahlen und sämtliche Teigzutaten in der CC mit Knethaken vermengen.

CC auf 24 Grad stellen, kein Rührelement, Timer auf eine Stunde, Spritzschutz als Deckel aufsetzen. Nach 20 und 40 Min. mit Nassen Händen den Teig falten.

Den Teig zu einem länglichen Laib formen, anfeuchten und in Sonnenblumenkernen wälzen.

Eine Kastenform (22 x 10 x 9 cm) mit Backfolie auslegen und den Teig reinlegen. Mit Klarsichtfolie abdecken. 12 Std. bei ca. 10 Grad im Kühlschrank gehen lassen. Volumen verdoppelt sich in der Zeit.

Klarsichtfolie entfernen, Brot besprühen und in Backofen stellen. Backofen 180°C O/U einstellen. Keinen Backstein verwenden, Form nur auf Gitterrost stellen.

Ich habe in der ersten Hälfte Dampfstöße zugegeben.

90 Minuten bei Raumtemperatur steigend auf 180°C backen. Zum Schluss hin, falls Kruste zu dunkel wird, mit Alufolie bedecken. Nach 90 Min die Form entfernen und 10 Minuten weiterbacken.

[Low-carb-Roggenvollkornbrot](#)



Foto und Rezept von Christine Gollbrecht

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln

80 g Sesam

80 g Leinsamen

180 g Roggen Vollkornmehl

210 g Gluten

1 Päckchen Trockenhefe

1 Päckchen Sauerteigextrakt von alnatura (ist ein Pulver)

4 g Brot Gewürz (oder nach Geschmack)

2 tl Salz

525 g warmes Wasser

1 Tl Zucker

Zubereitung:

Zunächst nacheinander den Leinsamen und den Sesam in der Gewürzmühle mahlen, das Brotgewürz und das Salz kann man auch schon gleich mit dazu tun.

Vorsicht mit dem Sesam, das Fett tritt sehr schnell aus.

Also wirklich nur kurz, ist nicht so schlimm, wenn der nicht ganz fein wird.

Anschließend sämtliche trockenen Zutaten in den Kessel geben und mit Deckel und Schneebesen kurz etwa auf Stufe 5 gründlich vermischen.

Den Knethaken einsetzen und das Wasser, verrührt mit dem Zucker, zu der Mehlmischung in den Kessel geben.

5 Minuten, 38° auf Stufe 1 mit dem Knethaken kneten lassen.

Anschließend den Knethaken rausnehmen, ein Handtuch auf den Teig legen, die CC für 1 Stunde auf 38° Intervall stufe 3 stellen und den Teig gehen lassen.

Danach den Knethaken noch einmal einsetzen und den Teig ganz kurz durchkneten lassen. Den Teig dann herausnehmen, zu einem Brotlaib formen und abgedeckt noch mal 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Back Ofen auf 200° Ober/Unter Hitze vorheizen und das Brot vor dem Backen einschneiden.

Circa 50 Minuten backen. Wer es nicht so braun haben möchte, kann das Brot auch nach der Hälfte der Zeit mit AluFolie oder ähnlichem abdecken.

Schmeckt für mich wie ein Brot von Bäcker! Absolut authentisch und lecker!

Ergibt 25-30 Scheiben.

Ich schneide das Brot nach dem abkühlen immer gleich in Scheiben und friere es in Portionen ein.

Dinkel Hirse Brot



Foto von Christina Gagel

Rezept gefunden auf Chefkoch.de und ausprobiert von Christina Gagel

Zutaten:

150g Hirse

450 ml Wasser
120 ml Wasser
21g Hefe
5g Caro Cafe
12g Salz und
1 Hand Leinsamen
1 Hand Sesam
500g Dinkelmehl 630

Zubereitung:

Hirse mit 450 ml Wasser in Kessel geben, 100 Grad/Rührintervall 3, 12 Minuten.

1 Stunde abkühlen lassen. Dann restliche Zutaten zugeben und Teig kneten lassen (Knethaken).

Mit dem Spritzschutz abdecken und 1 Stunde gehen lassen. Danach ein Brot formen, mit Wasser einsprühen und eine weitere halbe Stunde ruhen lassen und dann im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad/Ober/Unterhitze/45 Minuten backen. Anmerkung Christina: Erst war ich ja enttäuscht, der Teig war so klebrig und das Brot ist nicht so schön groß geworden wie meine anderen sonst...

Aber geschmacklich finde ich es wirklich super! Auch die Kinder (6 und 2 Jahre und 9 Monate) haben rein gehauen! Ein tolles Brot!

[Mehrkornbrötchen](#)



Rezept und Foto von Evi Börchers

Zutaten:

ca. 160 g Dinkel-Vollkornmehl

50 g Weizen-Vollkornmehl

100 g Roggenmehl 997

1/2 Würfel Hefe in etwas lauwarmen Zuckerwasser gelöst

ca. 3 g Sauerteigextrakt in etwas Wasser gelöst

ca. 200 g Körner (Sonnenblumen, Leinsamen geschrotet, Gerste, Weizenkleie) in ca. 200 ml warmen Wasser quellen lassen.

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

1 EL Öl zum Verkneten.

Zubereitung:

Alles miteinander verkneten und dann auf einer bemehlten Fläche mit dem El Öl zu einer Rolle formen, Brötchen abstechen und rund formen.

In Mehl wälzen und vor dem Backen kurz mit Wasser besprühen.

Ca. 15 Min gehen lassen und in den vorgeheizten Ofen (200 Grad) geben, runter schalteten auf 160 Grad und ca. 25 Minuten backen.

Nachos



Rezept und Bild von Karin AM

Zutaten:

200 g Maismehl
150 g Reismehl
1 EL Leinsamen
250 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz

Zubereitung:

Ale Zutaten miteinander verkneten und in kleinen Portionen hauchdünn auf mit Reismehl bemehlter Fläche ausrollen.

Ohne Fett in der Pfanne nacheinander backen. Abkühlen und schneiden.

5 EL Öl, 1 T Paprikapulver und 1 TL Salz mischen und mit den Händen unter die Nachos mischen. Auf einem Blech verteilen und bei 200°C nochmal rund 10 Minuten backen (Achtung dass sie nicht verbrennen)