



Ohne Mehl Brot backen – einfaches Rezept

BROT BACKEN MIT LUPINENMEHL, QUARK UND HAFERFLOCKEN

Dieses Brot ist ohne glutenhaltiges Weizen- oder Roggenmehl. Doch aufgepasst, Haferflocken sind als glutenfrei umstritten. Im Handel werden glutenfreie Haferflocken angeboten. Für den einen oder anderen Zöliakie Patienten können selbst diese unverträglich sein. Am besten weiß das natürlich jeder Betroffene selbst.

Für alle, die zum Glück nicht von der Glutenunverträglichkeit betroffen sind, ist die Wahl der Haferflocken egal. Hauptsache, sie sind kernig!

Zutaten:

- 80 g Lupinenmehl
- 400 g Magerquark
- 400 g (glutenfreie) kernige Haferflocken
- 3 Eier
- 1 Apfel
- 1 Teelöffel Salz
- 2 gehäufte Teelöffel Rohrzucker
- 1 Packung Weinsteinbackpulver (20 g) oder 2 Packungen Backpulver
- 200 ml lauwarmes Wasser
- Gewürze nach Belieben. Der Schokopuck hat ½ Teelöffel Zimt beigemischt.

Zubereitung:

Haferflocken mit Wasser übergießen und etwas ziehen lassen.



saftiges Lupinenbrot mit Quark und Haferflocken

Eier mit Quark, Salz und Zucker mit dem Knethaken verrühren. Salz, Rohrzucker, evtl. Gewürze dazugeben.

Apfel reiben und in die Masse einrühren.

Lupinenmehl mit (Weinstein)Backpulver mischen und abwechselnd mit der Lupinenmehl-Mischung hinzufügen. Alles gut vermengen.

Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Brotteig einfüllen, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen bei Heißluft 180 Grad oder Ober-Unterhitze 200 Grad 50 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen. Brotlaib aus der Form nehmen und weitere 15 Minuten backen.

Tipp: Es behält auch nach dem Backen reichlich Feuchtigkeit und wird garantiert nicht trocken. Am besten dicke Scheiben abschneiden. Zum Aufbewahren in Stoffbeutel legen oder mit Geschirrtuch einschlagen. Nicht in eine Tüte stecken, sonst besteht die Schimmel-Gefahr.

Ganz schön gelb und gehaltvoll. Sieht nach Kuchen aus. Lecker mit Butter, Sahnequark und selbstgemachter Sauerkirsch-Konfitüre.

Foto & Text Birgit Puck

- *Siehe auch „Schokopuck“* -