

Glutenfreies Kichererbsen-Brot – low carb (mit Eiern)



Zubereitungszeit ca. 30 Min., Backen ca. 40 Min., Auskühlen ca. 10 Min.

Zutaten für 1 Brot

8 gehäufte EL Kichererbsenmehl
200 g Mandeln, sehr fein gemahlen
5 EL Leinsamen, fein gemahlen
je 1 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne
5 EL Wasser
¼ TL Meer- oder Steinsalz
1 ½ TL Natron
5 Bio-Eier, getrennt
4 EL Butter, zerlassen

- 1 Backofen auf 175 °C vorheizen. Eine Kastenform mit Butter einfetten.
- 2 Kichererbsen- und Mandelmehl, Leinsamen, Natron, Salz in einer Schüssel mischen.
- 3 Eigelb, geschmolzene Butter und Wasser nach Bedarf hinzufügen. Der Teig darf nicht flüssig werden! Die Konsistenz soll die von Mürbeteig haben.
- 4 Eiweiss steif schlagen, unter den Teig heben und alles gut vermengen.
- 5 Den Teig in die Backform füllen und in der Mitte des Ofens ca. 40 Minuten backen. Mit einem Holzspieß prüfen, ob der Teig durchgebacken ist.
- 6 In der Form 10 Minuten abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipp

- Nach Belieben andere Kerne und Nüsse verwenden

Quelle: *Chefkoch.de*