Keto Brot Backmischung ohne Getreide, auf Basis von teilentöltem Leinsamen- und Süßlupinenmehl

Getreidefreie Keto Backmischung – ballaststoffreich – ohne Gluten

Mit der Topfruits Keto Backmischung können Sie auf einfache Weise naturbelassene und ballaststoffreiche Backwaren selbst herstellen. Im Gegensatz zu vielen industriell hergestellten Rezepturen kommt unsere Mischung ohne künstliche Zusatzstoffe aus. Die Basis unserer Keto Backmischung bilden teilentöltes Bio Leinsamenmehl und Bio Süßlupinenmehl. Ergänzt wird die Mischung unter anderem durch Bio Sonnenblumenkerne, Walnusskernmehl, gemahlene Braunhirse, schwarzer Sesam, Leinsamen braun und gemahlene Flohsamenschalen. Die Backmischung ist gut geeignet für die ketogene Ernährung. Die Konsistenz des fertigen Brotes ohne Getreide ist angenehm locker und nicht zu fest und es schmeckt auch noch sehr gut - sogar ganz ohne Belag. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Es wird nur noch Wasser benötigt – der Rest steckt in der Mischung. Den Teig der Keto Backmischung können Sie sowohl im Ofen backen als auch für Rohkost-Schnitten trocknen.

***Hinweis**: Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass Sie aus unserer Keto Backmischung kein Keto Brot herstellen können, sondern lediglich ein brotähnliches Erzeugnis. Da unsere Keto Backmischung als Basis kein Getreide oder Getreideerzeugnisse verwendet, entspricht sie nicht der Definition in den Leitsätzen für Brot und Kleingebäck.*

Vorteile der Keto Backmischung auf einen Blick

Keto-Brot Error: Bookmark not found or type unk

- 100 % getreidefreie Backmischung aus naturbelassenen Zutaten
- auf Basis von vollwertigem Leinsamenmehl und ursprünglicher Braunhirse sowie einer Vielzahl an Kernen, Saaten
- eiweiß- und ballaststoffreich
- für die ketogene Ernährung geeignet
- einfach und schnell zu verwenden

Besonderheiten der Keto Backmischung

Unsere Keto Backmischung zeichnet sich durch ihre hochwertigen, naturbelassenen Bio-Zutaten aus, die speziell für eine kohlenhydratarme und ballaststoffreiche Ernährung entwickelt wurden. Das Leinsamenmehl und die Flohsamenschalen sind reich an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, die zu einer normalen Verdauung beitragen. Süßlupinenmehl ergänzt die Mischung mit pflanzlichem Eiweiß, das zur Erhaltung normaler Knochen beiträgt. Die Zugabe von Braunhirse sorgt für wertvolle Mineralstoffe, während Sonnenblumenkerne, Walnussmehl und Sesam der Mischung eine angenehm nussige Note verleihen. Die Backmischung ist einfach zu verwenden und kommt ohne künstliche Zusatzstoffe oder Weizen aus, was sie für Menschen mit Glutenunverträglichkeit besonders geeignet macht.

Wissenswertes zu Topfruits Keto Backmischung

Keto Backmischung mit ausgewählten Zutaten

Bio Leinsamenmehl mit einem Restölgehalt von ca. 12 % und einem Eiweißanteil von fast 30 % ist eine fettärmere und proteinreichere Alternative zu herkömmlichem Leinsamenmehl. Es hat zudem einen enormen Ballaststoffgehalt von rund 40 %. Leinsamenmehl wird durch mechanische Pressung aus ganzen braunen Leinsamen gewonnen. Das dabei gewonnene Öl wird danach entfernt und nur der Presskuchen für das Mehl verwendet. Durch den geringeren Ölgehalt ist es auch länger haltbar als z.B. geschrotete Leinsamen.

Bio Süßlupinenmehl aus ganzen, fein vermahlenen Süßlupinensamen ist ballaststoffreich, mit einem Ballaststoffanteil von über ca. 30 %, enthält fast 40 % hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Lupineneiweiß ist von besonders hoher Wertigkeit (es enthält alle acht essentiellen Aminosäuren, unter anderem Lysin, Methionin und Tryptophan) und ist im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten wie z.B. Soja besser verträglich (denn sie enthalten keine Purine). Gemahlene Süßlupinen sind eine ideale Backzutat, da sie auf natürliche Weise emulgierend wirken und dem Teig dabei helfen, Wasser besser zu binden, sodass dieser schön gleichmäßig und stabil wird. Es dient daher prima als pflanzlicher Ei-Ersatz.

Bio Braunhirsemehl besteht aus extra fein vermahlenen Braunhirsekörnern, die wir direkt von einem deutschen Biohof bekommen. Es handelt sich um Wildhirse, also die Urform der Hirse, die seit Jahrhunderten unverändert angeboten wird. Als vollwertiges Urgetreide enthält Braunhirse mehr Ballast- und Mikronährstoffe als moderne bzw. industriell gezüchtete Weizensorten. Braunhirse ist besonders reich an Kieselsäure (Silicium). Im Gegensatz zur Goldhirse ist die braune Variante nicht geschält, wird also mitsamt ihrer wertvollen Schale vermahlen.

Sonnenblumenkerne, **Leinsamen**, **gemahlene Walnusskerne** **und** **schwarzer Sesam** sind wie andere Saaten und Nüsse echte Superfoods. Sie geben unserer Keto Backmischung einen angenehm nussigen Geschmack und eine knackig-kernige Konsistenz - und natürlich sind sie in Bioqualität. Ein solch breites Spektrum an Samen und Kernen finden Sie in fertig gekauften Produkten selten!

Gemahlene Bio Flohsamenschalen und **Sonnenblumenlecithin** sind unsere Spezialzutaten für die Verdauung. Flohsamenschalen enthalten Ballast- und Schleimstoffe, welche im Darm Wasser binden und aufquellen. Um diese Wirkung zu verstärken werden die Schalen von den Flohsamen selbst getrennt und zu einem feinen Pulver verarbeitet. Bei Kontakt mit Flüssigkeit vergrößert sich ihr Volumen um ein Vielfaches. Unser 100 % natürliches Lecithin aus Sonnenblumenkernen (ohne Trägerstoffe) ist eine sehr gute Quelle für Phospholipide und Cholin. Phospholipide sind wichtige Bestandteile unserer Zellmembrane und von großer Bedeutung für Gehirnzellen und Fettstoffwechsel. Es dient als natürlicher Emulgator und macht auch Brotteige ohne Getreide schön, locker und saftig.

Topfruits Keto Backmischung - für Keto Ernährung geeignet

Bei einer ketogenen Lebensweise wird der Anteil an Kohlenhydraten in der täglichen Ernährung stark eingeschränkt - mit Vorteilen für Stoffwechsel, Fettverbrennung und Blutzuckerspiegel. Eine ketogene Ernährungsweise zeichnet sich durch den Verzehr von 70-75 % fettreichen Lebensmitteln, etwa 1,3 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und die Beschränkung auf max. 50g Kohlenhydrate pro Tag aus. Bei einer Ernährung mit vielen Kohlenhydraten bevorzugen Körper und Gehirn Glukose, also Zucker,

als Kraftstoff für den Stoffwechsel. Der Körper produziert Insulin, um den Zucker im Blut für eine langfristige Verwendung in Muskeln, Leber und Fettgewebe zu speichern. Bei einer Ernährung mit sehr wenigen Kohlenhydraten und einem hohen Anteil an hochwertigen Fetten und Eiweiß leeren sich die körpereigenen Glykogenspeicher. Der Körper passt sich an, indem er seinen Stoffwechsel umstellt und Fett als bevorzugte Energiequelle verwendet. **Durch das konstant niedrige Blutzuckerniveau bei der Keto-Ernährung bildet der Körper weniger Insulin und der Körper greift auf Fett als Brennstoff zurück.** Dieser Prozess nennt sich Ketose. Eine ?Keto-Diät? hilft langfristig dabei, den Blutzucker- und Insulinspiegel auf einem gleichbleibend niedrigen Niveau zu halten. So hält das Sättigungsgefühl länger vor und Heißhunger gehört der Vergangenheit an.

Verwendung der Topfruits Keto Backmischung

Die Zubereitung unserer Keto Backmischung ist ganz einfach – eine Packung à 500 g ergibt jeweils ein getreidefreies Brot. Dafür rühren Sie die Backmischung einfach mit ca. 400ml Wasser an und kneten den Teig gut durch. Der Teig darf ruhig etwas feuchter sein. Übrigens können Sie zu diesem Zeitpunkt nach Belieben noch weitere Gewürze (z.B. Brotgewürzmischung oder Kreuzkümmel) dazugeben. Auch Chiasamen, Hanfsamen, Kürbiskerne oder Brokkolisamen können Sie verwenden. Seien Sie einfach kreativ! Sollte der Teig durch die Zugaben zu schwer werden, können Sie noch Flohsamenschalen beigeben, damit der Teig gut zusammenhält und nicht zerbröselt.
Lassen Sie den Teig mindestens 1 Stunde ruhen (3 - 5 Stunden sind sogar empfehlenswert) und backen das getreidefreie Brot dann in einer ofenfesten Form bei 180-200°C für ca. 75 Minuten. Beachten Sie, dass die Backzeit je nach Ofen variieren kann. Möglicherweise genügen auch schon 60 Minuten Backzeit. Vor dem Aufschneiden bitte vollständig auskühlen lassen, damit die Backware nicht zerfällt. Genießen Sie das in Scheiben geschnittene Brot ohne Getreide mit würzigen Aufstrichen, zu Suppe oder Salaten - gerne auch als Abendbrot. Für ein wenig Abwechslung versuchen Sie es auch mal mit unseren anderen Backmischungen, z.B. für Sauerteigbrot oder Vollkorn-Vitalbrot!

Die Keto Backmischung: auch für Rohkostverarbeitung geeignet

Die Keto Backmischung eignet sich zudem zur Herstellung von leckeren Rohkost-Backwaren. Der Vorteil dieser Variante ist, dass **alle wertvollen Inhaltsstoffe noch vollständig und unbeschädigt erhalten** sind. Rohköstler können aus dem Teig einfach flache Fladen formen und diese in der Sonne oder in einem Früchtetrockner trocken.
Wir empfehlen folgende Vorgehensweise: Den Teig mit einem Schaber aus der Schüssel herausholen, auf ein Holzbrett legen und zu einem flachen Laib formen, ähnlich einem Christstollen. Danach den Keto-Teig in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Am besten nutzen Sie dazu ein langes und scharfes Messer mit einem dünnen Rücken. Die fertigen Scheiben können direkt auf die daneben platzierten Trocknerhorden gelegt werden. Falls manche Teig-Scheiben zu lang sein sollten, können Sie diese idealerweise gleich halbieren. Das Ganze kommt anschließend in den Hordentrockner und wird bei 40-50 Grad ca. 12 bis 15 Stunden getrocknet. Die fertigen Scheiben sollten luftig gelagert werden, so dass eventuell noch innen befindliche Feuchtigkeit vollends verdunsten kann. Andernfalls kann es bei den rohen Scheiben zu Schimmelbildung kommen.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Keto Backmischung

Zutaten: Leinsamenmehl* teilentölt, **Süßlupinenmehl***, Sonnenblumenkerne*, **Walnusskernmehl***, Braunhirse gemahlen*, **Sesam*** schwarz, Leinsamen* braun, Natriumhydrogencarbonat (Backtriebmittel), Flohsamenschalen* gemahlen, Sonnenblumenlecithin (Emulgator), Kristallsalz - *aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: In einem fest verschließbaren Behälter bei Raumtemperatur trocken lagern, unbedingt vor Feuchtigkeit schützen
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Keto Brot Backmischung ohne Getreide, auf Basis von teilentöltem Leinsamen- und Süßlupinenmehl"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1683 kj
Brennwert kcal	405 kcal
Fett	21.0 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.0 g
Kohlenhydrate	15.0 g
davon Zucker	3.6 g
Ballaststoffe	24.0 g
Eiweiß	27.0 g
Salz	3.13 g