



# SCHLANK OHNE SPORT

Aus der SOS-Küche  
gebacken von Katharina Bachman

## SOS-Linsenbrot

*luftig, locker, lecker*



## **Zutaten** (für ein ca. 700 bis 800 g Brot)

450 ml stilles Wasser  
150 g Linsenmehl (gelb)  
150 g Teffmehl  
30 g Cashewkerne  
10 g Sesam  
3 EL Flohsamenschalen  
1½ - 2 EL Kokosnussblüten-Nektar  
1 TL Himalaya-Salz  
1½ TL Weinstein-Backpulver  
1 EL Tapiokastärke (zum Bestreuen der Arbeitsfläche)

## **Zubereitung**

- 1.** Flohsamenschalen nochmals fein mahlen, in das stille Wasser einrühren und für 45 Min. aufquellen lassen.

### **In der Zwischenzeit:**

- a) Backofen auf 170 Grad vorheizen.
  - b) Backblech mit Backpapier auslegen.
  - c) Sesam in der Pfanne (ohne Öl!) rösten.
  - d) Cashewkerne ebenfalls rösten und zerhacken.
  - e) Tapiokastärke auf eine Arbeitsfläche streuen.
- 2.** Die Flohsamen-Masse sowie die restlichen Zutaten in eine Rührschüssel (mit Knethacken) geben und alles für etwa 4 Min. gut verkneten.  
Mit der Hand geht es aber auch.
  - 3.** Teig auf die Arbeitsfläche geben und zu einem Brotlaib formen. Mit einem scharfen Messer die Oberfläche einschneiden, damit das Brot nach dem Backen die typische Optik erhält.
  - 4.** Brotlaib auf das Backblech geben und für 70 - 85 Minuten (je nach Höhe des Brotlaibs) in den vorgeheizten Backofen schieben.
  - 5.** Backblech herausnehmen, Klopftest\* machen und das Brot komplett abkühlen lassen.  
Erst danach anschneiden und genießen.



Copyright by SOS – Schlank ohne Sport, Katharina Bachman, 2017

*Bon Appetit* wünscht,

Katharina Bachman

### **Tipp!**

Linsenmehl selbst herstellen geht super einfach. Linsen in einen leistungsstarken Mixer geben, lange und kräftig mixen, bis eine Mehlstruktur entstanden ist.

### **Meine Empfehlung!**

In einem Glaskontainer im Kühlschrank aufbewahren.

### **\*Wie geht der Klopfest?**

Brotlaib vom Backblech nehmen (oder aus der Form) und mit dem Fingerknöchel auf die Brotunterseite klopfen. Klingt es hohl, ist das Brot fertig. Klingt es eher dumpf, einfach für weitere 10 Minuten backen und anschließend den Klopfest wiederholen.