



INGA PFANNEBECKER

Die besten ABNEHM-BROTE

GANZ EINFACH SELBER BACKEN



Weltbild

INGA PFANNEBECKER

Die besten
ABNEHM-BROTE

GANZ EINFACH SELBER BACKEN

Weltbild

REZEPTKAPITEL



06 DIE GROSSEN



22 DIE KLEINEN



40 DIE BESONDEREN

04 DIE AUTORIN

05 ROTE-BETE-CHAPATIS

12 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

INGA PFANNEBECKER

Der Figur zuliebe auf Brot verzichten? Nicht nötig, sagt Ernährungswissenschaftlerin und Kochbuchautorin Inga Pfannebecker. Denn mit den richtigen Zutaten sind Low- oder Slow-Carb-Brote gesunde Sattmacher, die uns helfen, in Balance zu bleiben.

Wie wird ein Brot zum Schlankbrot?

Ganz einfach: durch Zutaten, die zum einen nährstoffreich sind und zum anderen lange satt machen. Ideal dafür sind Vollkornmehle, Nüsse, Saaten, Gemüse und spezielle Zutaten wie Flohsamenschalen oder Kartoffelfasern. Sie sind reich an Ballaststoffen und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. So wird nur wenig vom Dickmacher-Hormon Insulin ausgeschüttet, Heißhunger hat keine Chance und wir fühlen uns bereits nach einer Scheibe Brot satt. Low-Carb-Brote sättigen durch ihren Eiweißanteil, z. B. aus Eiern und Quark, noch besser.

Auch gesundes Fett aus Nüssen, Saaten oder Pflanzenölen trägt zum Sättigungseffekt bei.

Ist das Backen nicht super aufwendig?

Meist ist das Warten, bis der Teig gegangen und das Brot gebacken ist, am schwierigsten. Da braucht man etwas Geduld. Ansonsten sind die

meisten Teige in wenigen Minuten geknetet und gelingen selbst Anfängern. Mein Tipp für alle mit wenig Zeit: am Wochenende ein oder zwei Sorten auf Vorrat backen und einfrieren. Unter der Woche dann z. B. über Nacht bei Zimmertemperatur auftauen lassen.



Ist Low Carb die beste Wahl zum Abnehmen?

Vielen Menschen fällt es leichter, mit weniger Kohlenhydraten in Form zu kommen oder zu bleiben. Besonders abends sind kohlenhydratarme Brote dann eine gute Wahl. Sie halten den Blutzuckerspiegel niedrig, sodass die Fettverbrennung in der Nacht ungestört ablaufen

kann. Aber auch die ballaststoffreichen Brote mit Slow Carbs sind super beim Abnehmen: Sie sättigen lange und helfen so, ohne Hungern kalorienbewusst zu essen. Sie empfehlen sich besonders morgens und mittags, wenn die Kohlenhydrate an einem aktiven Tag durch Bewegung direkt umgesetzt werden.

ROTE-BETE-CHAPATIS

450 g Vollkorn-Weizenmehl mit ...



... 1 TL Salz und ½ TL gemahlenem Kreuzkümmel in einer Rührschüssel mischen.



3 EL Öl und ...



... 300 ml Rote-Bete-Saft hinzufügen und alles in 6–8 Min. zu einem elastischen Teig verkneten.



Abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Zwölf gleich große Kugeln formen, diese abdecken. Nacheinander mit wenig Mehl rund (ca. 16 cm Ø) ausrollen. In einer heißen Pfanne 30–40 Sek. backen, wenden, weitere 30–40 Sek. backen. Erneut wenden, weitere 10 Sek. backen, dabei mit einem Spatel an mehreren Stellen flach drücken, sodass sich das Brot aufbläht. Auf einen Teller legen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken, bis alle Brote fertig sind. Schmeckt mit Joghurtdip.





DIE GROSSEN

- 08** KERNIGES SATTMACHER-BROT
- 10** SCHNELLES FITNESSBROT
- 11** KÜRBISKERNBROT
- 13** MÖHREN-VOLLKORNBROT
- 14** FRÜHSTÜCKSBROT
- 15** SANDWICHBROT
- 16** SPROSSENROT
- 18** KETO-TOASTBROT
- 19** ZUCCHINI-EIWEISSBROT
- 20** BUTTERMILCH-MEHRKORNBROT

Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • ca. 12 Std. Quellen • 1 Std. Backen •
Pro Scheibe ca. 170 kcal, 7 g E, 13 g F, 3 g KH

KERNIGES SATTMACHER-BROT

LOW CARB

50 g Chia-Samen
75 g Nusskernmischung
(z. B. Haselnüsse, Mandeln,
Walnüsse)
120 g Sonnenblumenkerne
90 g Kürbiskerne
90 g geschrotete Leinsamen
30 g gemahlene Flohsamenschalen
25 g Hanfsamen
Salz
2 EL Kokosöl

AUSSERDEM
Kastenform (25 cm Länge)

TIPP

Das Brot bleibt gut verpackt mindestens fünf Tage saftig. In Scheiben geschnitten kann man es gut einfrieren und später im Toaster auftauen.

SAATENMISCHUNG: 30 g Chia-Samen in einem Blitzhacker zu Mehl mahlen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und grob hacken. Das Chia-Mehl und die gerösteten Nüsse mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Hanfsamen und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen.

TEIG: Das Kokosöl in einem Topf mit 300 ml Wasser unter Rühren lauwarm erhitzen, bis es geschmolzen ist. Die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Rührlöffeliterrühren, bis sich alles verbunden hat. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen, glatt streichen und abgedeckt ca. 12 Std. bei Zimmertemperatur quellen lassen.

BACKEN: Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 30 Min. backen. Die Form aus dem Ofen nehmen. Das Brot mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf ein Backblech legen. Anschließend auf dem Blech im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen. Das Brot vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.







SPROSSENBROT

VOLLWERT-REZEPT



Für 1 Brot (ca. 12 Scheiben) • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Gehen • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 195 kcal, 8 g E, 1 g F, 37 g KH

300 g Vollkorn-Roggenmehl
300 g Vollkorn-Dinkelmehl
Salz
1 Würfel frische Hefe (42 g)
1 TL Honig
1 Pck. flüssiger Sauerteig (75 g)
1 EL Aceto balsamico bianco
90 g Sprossen-Mix (z. B. Alfalfa,
Rettich, Leinsamen; aus dem
Kühlregal)

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
offenfester Topf mit Deckel (am bes-
ten aus Gusseisen; ca. 24 cm Ø)

GU CLOU

Sprossen bereichern das Brot mit Nährstoffen und machen es außerdem schön saftig. Durch das Keimen sind die Nährstoffe außerdem besser für unseren Körper verfügbar.

VORBEREITEN: Beide Mehlsorten mit 2 TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Die Hefe in 450 ml lauwarmes Wasser bröckeln. Den Honig dazugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat (Bild 1).

TEIG: Hefewasser, Sauerteig und Aceto balsamico zur Mehlmischung geben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine in ca. 2 Min. zu einem klebrigen Teig verkneten. Die Sprossen hinzufügen und nur kurz unterkneten (Bild 2). Den Teig auf der Arbeitsfläche mit bemehlten Händen noch kurz durchkneten, er sollte immer noch klebrig und feucht sein (Bild 3). Den Teig in eine Schüssel legen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. gehen lassen (Bild 4).

VORHEIZEN: Kurz vor Ende der Gehzeit den Topf samt Deckel in den Backofen (2. Schiene von unten) stellen. Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Den Topf aus dem Ofen nehmen und den Deckel abnehmen (Vorsicht, heiß!).

BACKEN: Den Teig mithilfe einer Teigkarte von der Schüssel lösen und in den Topf legen. Das Brot an der Oberfläche einmal längs ca. 1 cm tief einschneiden (Bild 5). Den Deckel wieder auflegen und das Brot im Ofen ca. 35 Min. backen. Den Deckel abnehmen und das Brot 5–10 Min. weiterbacken. Den Topf aus dem Ofen nehmen und das Brot darin auskühlen lassen (Bild 6).





DIE KLEINEN

- 24 KICHERERBSENBRÖTCHEN
- 26 MOHN- UND SESAMBRÖTCHEN
- 27 JOGHURT-BRÖTCHENSONNE
- 28 RÜBLI-BRÖTCHENBLUME
- 30 MÜSLI-MUFFINS
- 31 CRANBERRYBRÖTCHEN
- 33 PROTEINBRÖTCHEN
- 34 LINSEN-BAGUETTESTANGEN
- 37 VOLLKORN-BAGELS
- 38 SATTMACHER-LAUGENBRÖTCHEN



Für 8 Stück • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Quellen • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 235 kcal, 15 g E, 14 g F, 8 g KH

MOHN- UND SESAMBRÖTCHEN

EIWEISSREICH

3 Eier (M)
250 g Magerquark
50 g Sonnenblumenkerne
50 g geschrotete Leinsamen
30 g Lupinenmehl
15 g gemahlene Flohsamenschalen
65 g Haferkleie
1 Pck. Backpulver
Salz
50 g Sesam
50 g Mohnsamen

- 1** Die Eier mit dem Quark in einer Rührschüssel verquirlen. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Lupinenmehl, Flohsamenschalen, Haferkleie, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Die Mischung zur Quarkmasse geben und kurz unterrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
- 2** Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Sesam und die Mohnsamen jeweils auf einen tiefen Teller geben.
- 3** Den Teig in acht gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück mit angefeuchteten Händen zu einem Brötchen formen, in Sesam oder Mohn wälzen und auf das Blech legen. Mit einem Apfelteiler jeweils vorsichtig ein Muster auf die Brötchen drücken oder die Brötchen mit einem Messer längs ca. 1 cm tief einschneiden. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





