

Linsen-Chia-Brot - 2-3 Portionen

** Wenn du von einer Stenose betroffen bist, besprich dich bitte mit deinem*deiner Ernährungsberater*in oder einem*einer Gastroenterolog*in, bevor du das Rezept zubereitest.



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1/2 Tasse* Linsen- oder Kichererbsenmehl
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1/4 Tasse Chia-Samen
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 4 Eier
- 1 Esslöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Salz

Zum Bestreuen:

- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Heize den Backofen auf 180 Grad vor. Gib alle Zutaten außer den Chia-Samen in einen Becher und püriere sie. Dann rührst du mit einem Löffel die Chia-Samen unter und gibst die Masse in eine rechteckige, mit Backpapier ausgelegte Form. Streu Leinsamen und Sonnenblumenkernen darüber und schieb den Teig für 20 Minuten in den Ofen. Lass dieses köstliche Brot vor dem Essen noch abkühlen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Dieses Linsen-Chia-Brot ist eine schmackhafte und ausgewogene Alternative zu üblichen Brotsorten. Reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Mineralien und zudem glutenfrei - eine ausgezeichnete Wahl für Leute mit Zöliakie.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.