

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

# SCHLANK- MACHERBROTE



GU

# DAS PRINZIP: SCHLANKMACHER-BROT

## MEHR BALLASTSTOFFE

Ein hoher Anteil an ballaststoffreichen Zutaten wie Vollkornmehl, Haferflocken, Hafer- oder Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamenschalen, Nüsse, Saaten und Gemüse machen Brote zu echten Sattmachern.



## MEHR EIWEISS

Quark, Joghurt, Hülsenfrüchte, Saaten und Nüsse erhöhen den Eiweißanteil in Broten und machen Low-Carb-Brote besonders sättigend und saftig. Auch bei allen anderen Broten erhöhen sie den Sattmachereffekt.



## MEHR GEMÜSE

Egal ob Möhren, Zucchini oder andere Gemüsesorten: sie bringen wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe und Nährstoffe ins Brot. Dazu machen sie es aromatisch und saftig.



## GUTES FETT

Pflanzenöle, Nüsse und Saaten liefern hochwertige Fettsäuren. Die tun gut und halten Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel in Balance.



## WENIGER SÜSSE

Natürlich süße Zutaten wie Trockenfrüchte oder Bananen sparen in süßen Broten raffinierten Zucker ein oder ersetzen ihn ganz. Sie punkten mit extra Ballaststoffen und Mineralien, lassen den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen und verhindern so Heißhunger.



# SO GEHT'S: BROT BACKEN



## PERFEKT GEKNETET

Die meisten Teige lassen sich schnell mit einem Löffel zusammenkneten, Vollkorn erfordert etwas mehr Knetarbeit. Weizen- oder Dinkelteige kneten, bis sie elastisch sind, am besten mit der Küchenmaschine. Roggenteige nicht zu lange kneten, sie werden sonst zu kompakt.

## HEISSE SACHE

Den Backofen zum Brotbacken bitte gut vorheizen. So bekommt das Gebäck von Anfang an Hitze, kann optimal aufgehen und eine schöne Kruste bilden, die das Innere anschließend saftig hält. Für die meisten Brote ist Ober- und Unterhitze ideal.



## KLOPFTEST

Klingt es hohl, ist das Brot fertig gebacken. Dazu mit einem Topfhandschuh umdrehen und mit den Fingerknöcheln auf die Unterseite klopfen. Bei Kastenbroten ohne Umdrehen auf die Oberseite klopfen.

## BITTE WARTEN

Auch wenn es schwer fällt: Das Brot vor dem Anschneiden unbedingt ganz auskühlen lassen. Sonst kann es krümeln und die Scheiben brechen. Zum Auskühlen auf ein Kuchengitter legen, damit die Luft zirkulieren kann.

# NÜTZLICHE HELFER

## PIZZASTEIN

Der Schamottestein speichert beim Aufheizen Hitze und entzieht dem Brot Feuchtigkeit beim Backen. So bekommt es eine schöne Kruste.



## WAAGE

Am besten digital, denn beim Backen kommt es oft aufs Gramm genau an.

## GÄRKÖRBCHEN

Hält frei geformte Brote beim Aufgehen in Form. Nie spülen, immer nur ausklopfen.



## KASTENFORM

Die ideale Form für schnelle Alltagsbrote und praktische Scheiben.



## TEIGKARTE

Praktisch für Vieles, z. B. zum Falten oder Teilen des Teiges, zum Auskratzen der Schüssel oder zum Anheben von ausgerolltem Teig.



## KÜCHENMASCHINE

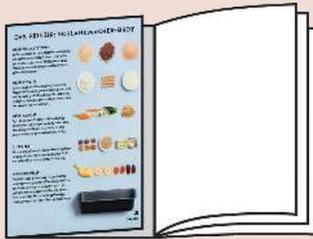
Sie wird auch mit schweren Vollkornteigen oder größeren Mengen fertig. Alternativ eignet sich das Handrührgerät mit Knethaken.



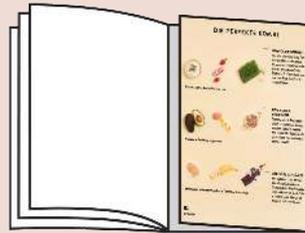
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

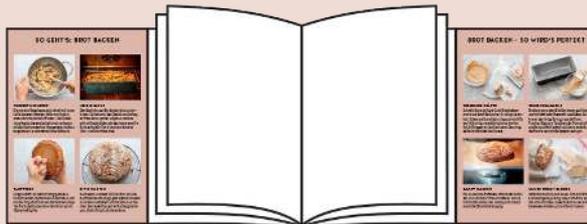
DAS PRINZIP:  
SCHLANKMACHER-  
BROT



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
BROT BACKEN



Immer griffbereit:  
BROT BACKEN –  
SO WIRD'S PERFEKT

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# 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

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 Rührlöffel unterrühren, 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.





*Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 15 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •  
Pro Scheibe ca. 185 kcal, 7 g E, 7 g F, 22 g KH*

# SCHNELLES FITNESSBROT

## VOLLWERT-REZEPT

75 g Haselnusskerne  
75 g Erdnusskerne  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
500 g Vollkorn-Dinkelmehl  
Salz  
2 EL Apfelessig

### AUSSERDEM

Kastenform (25 cm Länge)  
Fett und Mehl für die Form

- 1** Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Kastenform gut einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Haselnuss- und die Erdnusskerne grob hacken. Die Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen.
- 2** Mehl und 2 leicht gehäufte TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefewasser, Essig und Nüsse dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterkneten. Alles ca. 3 Min. weiterkneten, bis ein gleichmäßiger, recht flüssiger Teig entstanden ist.
- 3** Den Teig sofort in die vorbereitete Form geben und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Das Brot noch ca. 5 Min. im ausgeschalteten Ofen lassen, dann herausnehmen. Mit einem Messer vom Formrand lösen, stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Das Brot kann in Scheiben geschnitten eingefroren und bei Bedarf im Toaster schnell aufgebacken werden.



*Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •  
Pro Scheibe ca. 135 kcal, 8 g E, 11 g F, 1 g KH*

# KETO-TOASTBROT

LOW CARB

100 g Butter  
30 g Kokosöl  
7 Eier (M; Zimmertemperatur)  
200 g Mandelmehl  
1 TL Backpulver  
Salz  
½ TL Xanthan (3 g; aus  
dem Reformhaus oder  
Internethandel; ersatzweise  
1 TL Flohsamenschalen)

**AUSSERDEM**  
Kastenform (25 cm Länge)

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Butter und Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen, dann etwas abkühlen lassen.
- 2** Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgerätes 1–2 Min. aufschlagen. Die Butter-Öl-Mischung nach und nach einlaufen lassen und unterschlagen. Alles ca. 5 Min. weiterschlagen. Mandelmehl, Backpulver, ½ TL Salz und Xanthan mischen. Die Mischung zur Eiermasse geben und nur kurziterrühren, bis die Zutaten sich gerade eben verbunden haben.
- 3** Den Teig in die Form füllen und im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 45 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken, falls das Brot zu dunkel wird. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot darin ca. 15 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Form heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Backen •  
Pro Scheibe ca. 155 kcal, 11 g E, 10 g F, 4 g KH

# ZUCCHINI-EIWEISSBROT

## EIWEISSREICH

2 Zucchini (ca. 500 g)  
250 g Magerquark  
4 Eier (M)  
150 g Mandelmehl  
25 g Chia-Samen  
2 EL Sojamehl  
50 g Haferflocken  
1 Pck. Backpulver  
Salz  
100 g gehackte Walnuskerne  
3 EL Kürbiskerne

### AUSSERDEM

Kastenform (25 cm Länge)  
Fett und Mandelmehl für  
die Form

**1** Backofen auf 150° vorheizen. Form gut einfetten und mit Mandelmehl ausstreuen. Zucchini waschen, putzen und mit der Küchenreibe grob raspeln. Raspel auf ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch darüber zusammennehmen und die Raspel gut ausdrücken, sodass sie möglichst trocken werden.

**2** Quark und Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Mandelmehl, Chia-Samen, Sojamehl, Haferflocken, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Die Mehlmischung mit einem Rührlöffel unter die Quarkmasse rühren. Zucchini und Walnüsse unterheben. Teig in die Form füllen und mit Kürbiskernen bestreuen.

**3** Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 30 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken, falls es zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

# LINSEN-BAGUETTESTANGEN

LOW CARB

50 g rote Linsen  
100 g Kartoffelfasern (aus dem  
Internethandel)  
25 g gemahlene Flohsamenschalen  
1 Pck. Trockenhefe  
1 TL Kokosblütenzucker  
Salz  
4 Eier (M)  
250 g Magerquark  
100 g Doppelrahm-Frischkäse  
50 g Skyr  
2 EL Aceto balsamico bianco

**AUSSERDEM**  
Kartoffelfasern zum Arbeiten

GU  
CLOU

Perfekt für Low-Carb-Brote:  
Kartoffelfasern sind ballaststoffreich, enthalten aber fast keine Kartoffelstärke mehr. Dadurch haben sie eine hohe Saugfähigkeit und geben so dem Brotteig Stabilität.

**LINSEN:** Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 7 Min. kochen, sie sollten noch nicht zerfallen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

**TEIG:** Kartoffelfasern, Flohsamenschalen, Trockenhefe, Kokosblütenzucker und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Eier in einer zweiten Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. aufschlagen. Quark, Frischkäse, Skyr und Aceto einrühren. Die Kartoffelfasermischung und die Linsen dazugeben und kurz unterrühren. Den Teig ca. 5 Min. quellen lassen.

**FORMEN:** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit angefeuchteten Händen kurz durchkneten, dann in sechs Stücke teilen. Jedes Stück auf der leicht mit Kartoffelfasern bestäubten Arbeitsfläche zu einem ca. 15 cm langen Baguette formen, dabei die Enden leicht spitz zulaufen lassen.

**BACKEN:** Die Baguettestangen auf das Blech legen, dünn mit Kartoffelfasern bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Kurz vor Ende der Gehenzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Die Baguettestangen im Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





*Für 18 Stück • 10 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 100 kcal, 4 g EW, 6 g F, 8 g KH*

# SAATEN-KNÄCKEBROT

GESUNDE FETTE

*30 g Kürbiskerne  
30 g Leinsamen  
30 g Sonnenblumenkerne  
40 g Sesam  
40 g Mohnsamen  
40 g kernige Haferflocken  
80 g Vollkorn-Dinkelmehl  
90 g Buchweizenmehl  
1 TL Backpulver  
Salz  
2 EL zerlassenes Kokosöl*

- 1** Den Backofen auf 175° vorheizen. Alle Kerne und Samen mit Haferflocken, beiden Mehlsorten, Backpulver und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Kokosöl und 125 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ festen Teig verarbeiten.
- 2** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken und mit einer Teigrolle gleichmäßig flach auf das ganze Blech ausrollen (ca. 30 × 40 cm). Das obere Papier abziehen. Die Teigplatte mit einem Messer quer in drei je ca. 10 cm breite Streifen schneiden, dann längs in sechs je 6–7 cm breite Streifen, sodass 18 gleich große Rechtecke entstehen. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
- 3** Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Platte an den geschnittenen Stellen in 18 Stücke teilen. Auskühlen lassen.



*Für 12 Stück • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. 10 Min. Gehen • 25 Min. Backen •  
Pro Stück ca. 90 kcal, 3 g E, 2 g F, 14 g KH*

# WÜRZIGE ROGGEN-CRACKER

## VOLLWERT-REZEPT

*1 EL Honig  
1 TL Trockenhefe  
250 g Vollkorn-Roggenmehl  
Salz  
Sesam und Schwarzkümmel-  
samen zum Bestreuen  
(nach Belieben)*

**AUSSERDEM**  
*Mehl zum Arbeiten*

- 1** Den Honig und die Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Das Mehl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem klebrigen, nassen Teig verrühren. Abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2** Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei gut bemehlte Bögen Backpapier bereitlegen. Aus dem Teig zwölf Cracker ausrollen (pro Backpapierbogen sechs Stück). Dafür pro Cracker ein golfballgroßes Teigstück abstechen und auf dem Backpapier möglichst dünn rund (ca. 12 cm Ø) ausrollen. Backpapier mitsamt den Crackern auf zwei Backbleche ziehen. Die Cracker mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
- 3** Im Ofen (Mitte) blechweise nacheinander je 10–12 Min. backen, bis die Cracker knusprig und an den Rändern leicht dunkel werden. Samt Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Kräuterquark + Radieschen + Kresse*

## LOW-CARB-GENUSS

Für alle, die mit wenig Kohlenhydraten leicht genießen wollen, eignet sich die Kombi eines Low-Carb-Brottes (z. B. Kerniges Sattmacher-Brot) mit Quark und Gemüse.



*Avocado + Eischeiben + Sprossen*

## FITMACHER-BRÖTCHEN

Brötchen (z. B. Rüblibrötchen) mit saftigem Belag stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, gesundem Fett und wertvollem Eiweiß.



*Erdnussmus + Bananenscheiben + Zartbitter-Schokolade*

## FÜR SÜSSSCHNÄBEL

Mit Vollkorn (z. B. im Vollkorn-Bagel), Nussmus, Obst und dunkler Schokolade bekommen auch Süßschnäbel jede Menge gesunde Inhaltsstoffe ab.



ÖFFNEN

# DIE SCHLANKE BACKSTUBE

## VOLLKORNMEHL

enthält alle Nähr- und Ballaststoffe des ganzen Korns. Die Slow Carbs gehen nur langsam ins Blut, halten so den Blutzucker stabil und sättigen besonders gut. Teige aus Vollkornmehl benötigen etwas mehr Flüssigkeit.



## BUCHWEIZENMEHL

ist nährstoffreich und glutenfrei. Es hat einen nussigen Geschmack und eignet sich für Brote am besten gemischt mit anderen Mehlsorten.



## HAFERFLOCKEN UND HAFERMEHL

sind immer aus dem vollen Korn und daher gute Sattmacher, die den Blutzuckerspiegel in Balance halten. Im Blitzhacker lassen sich Flocken schnell selbst zu Mehl zerkleinern.



## NUSSMEHLE

wie Mandel- oder Kokosmehl werden aus dem Presskuchen von Nüssen bei der Ölherstellung gewonnen. Sie sind fett- und kalorienärmer als gemahlene Nüsse und ersetzen Getreidemehl ganz oder teilweise. So sinkt der Anteil an leicht verdaulichen Kohlenhydraten, dafür steigt der Gehalt an hochwertigem Fett und Pflanzeneiweiß.



## KARTOFFELFASERN

sind ballaststoffreich, halten Low-Carb-Brote zusammen und sorgen für einen herzhaften Geschmack. Am besten übers Internet erhältlich.



## NÜSSE, KERNE UND SAMEN

punkten mit herzgesunden ungesättigten Fetten, haben einen guten Sättigungseffekt und machen Brote schön saftig.



## FLOHSAMENSCHALEN

quellen stark auf und geben Low-Carb-Brotten die richtige Konsistenz und liefern Extra-Ballaststoffe. Es gibt sie z. B. in Drogeriemärkten.

# BROT BACKEN - SO WIRD'S PERFEKT



## TREIBENDE KRÄFTE

Schnelle Brote und Low-Carb-Brote bekommen meist durch Backpulver die nötige Lockerheit. Schwerere Brote haben dagegen die Hilfe von Hefe nötig, um schön locker zu werden. Sobald Roggen im Spiel ist, kommt Sauerteig als Backtriebmittel zum Einsatz.



## REINE FORMSACHE

Brotformen vor dem Befüllen immer gut fetten und mit Mehl oder Nussmehl ausstäuben. So kommt das fertige Brot gut aus der Form. Feuchte, flüssigere Teig lösen die Trennschicht aus Fett und Mehl schnell auf, für sie deshalb die Form besser mit Backpapier auslegen.



## DAMPF MACHEN

Für eine schöne Brotkruste schon beim Aufheizen eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Der aufsteigende Dampf macht die Oberfläche knusprig.



## IMMER FRISCH BLEIBEN

Vollkornbrote bleiben in einem Tuch oder Brotkasten einige Tage saftig. Low-Carb-Brote werden schnell trocken, diese deshalb besser scheinweise einfrieren und bei Bedarf toasten.

# SCHLANK UND SATT MIT BROT



Backen pur: wenige Zutaten – gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Brot backen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und  
das Wichtigste beim Backen immer im Blick

Gesund und lecker: Low Carb, mit vielen Ballaststoffen oder  
extra Gemüse – diese Brote helfen beim Abnehmen!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 457 Backen  
ISBN 978-3-8338-7347-8



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)