

Brot aus Hafer-Quark-Teig

1 Pf. Haferflocken (zarte)
1 Pf. Quark
3 Eier
1½ - 2 TL Natron
4 EL Olivenöl (oder geschmacksneutrales Öl)
1 Prise Salz



Körner nach Vorliebe (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse, Chiasamen usw., durchaus auch reichlich bemessen)

Gewürze: Kurkuma & schwarzer Pfeffer, Cardamom, Coriander, Muskatnuß gerieben, Cumin, Zimt, Chilli oder Cayenpfeffer, usw. nach Belieben zugeben
alternativ auch Kräuter der Provence – getrocknet oder frisch

Zubereitung

Salz, Gewürze, Kräuter und Öl in eine große Schüssel geben, gut damit vermischen, die Eier dazugeben und mit dem Quark glattrühren.

Nach dem Unterrühren der Körner Natron in der Masse gut verteilen.

Zum Schluß die Haferflocken zugeben, alles gut umrühren und mit den Händen gut durchkneten. Wenn alles vermischt ist, eine große oder zwei kleinere Rollen von 6 – 8 cm Durchmesser formen und oben mit einem Messer einschneiden.

Auf einem Backpapier oder Silikonbackfolie im vorgeheizten Ofen bei ca. 170 Grad Celsius Umluft etwa 50 – 60 min backen (mit Holzstäbchen anstechen, wenn nicht mehr feucht, dann ist Teig durchgebacken) und langsam abkühlen lassen.

Das Brot hält sich am besten in einem Leinenbeutel im Kühlschrank.

Variation

Zubereitung und Zutaten wie vor, zuzüglich:

ca. ½ Pf. Joghurt (1,5 – 3,5% Fett, etwas flüssiger, nicht schnittfesten)

ca. ½ Pf. Leinsamen

ca. ½ Pf. Sonnenblumenkerne

50 – 70 g Chiasamen

einige TL indische Flohsamenschalen (je nach Wassergehalt des Joghurt)

es sind mind. 2 TL Natron notwendig

¼ Pf. Leinsamen im Joghurt über Nacht (mind. 4 – 6 Stunden) einweichen, in der Quark-Ei-Masse gut verteilen, den restlichen Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Chiasamen hinzugeben.

Flohsamenschalen nur bei Bedarf verwenden, um etwas Feuchtigkeit aufzunehmen. Dann 10 bis 15 min ziehen lassen.

Zum Schluß die Haferflocken zugeben und fertigen Teig bzw. geformte Brote einige Zeit ruhen lassen. Der Brotteig kann auch über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Morgen gebacken werden.

An einer Silikonbackfolie haftet der Teig kaum an. Wenn man das vorgeformte Brot darauf einige Zeit ruhen läßt, ist es sehr leicht, eine glatte und gleichmäßige Oberfläche durch Rollen in der Backfolie herzustellen.