

# PALEO BROT

Anleitung und FAQ

ORGANIC  WORKOUT

## FAQ

**Mein Brot geht nicht richtig auf oder ist ungleichmäßig.**

Falls du dich genau an die Flüssigkeits- und Temperaturangaben gehalten hast. Versuche beim nächsten Mal a) deinen Backofen etwas wärmer zu machen oder b) das Brot früher umzudrehen.

**Kann ich das Brot einfrieren?**

Das Brot lässt sich sehr gut einfrieren. Halbiere es hierzu am besten.

Du kannst das gefrorene Brot 30 Minuten bei 80° im Ofen oder bei Raumtemperatur auftauen lassen.

**Mein Brot ist feucht und nicht richtig durch.**

Wenn du das Brot direkt nach dem Backen aufschneidest ist es sehr feucht und wirkt, als ob es nicht durch ist. Beim Auskühlen verliert das Brot noch einiges an Flüssigkeit. Dies gilt auch, wenn das Brot schon abgekühlt ist und dann

## ANLEITUNG

**Zusätzlich benötigte Zutaten:**

70 ml Apfelessig (5% Säure)  
450 ml kochendes Wasser (ca. 90°)

**Backzeit** 110 Minuten bei 170°C Umluft

Du brauchst zwei größere Schüsseln. In eine kommt die Backmischung. Rühre das trockene Pulver nochmals richtig mit einem Löffel durch.

In die andere Schüssel gibst du **70ml** Apfelessig und übergießt diesen mit **450 ml** heißem Wasser (ca. 90°C) - die Mengen am besten abwiegen dann sind sie am genauesten.

In die Schüssel mit den Flüssigkeiten schüttest du die Backmischung – nicht umgekehrt. Beginne sofort zügig die anfangs flüssige Masse

mit einem Löffel durchzurühren – bis eine feste Masse entstanden ist und alles vermischt ist. Falls noch nicht alle Komponenten gemischt sind kannst du kurz mit der Hand nachhelfen und kurz kneten – aber Achtung der Teig könnte noch heiss sein.

Forme einen länglichen Brotleib und setze ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backgitter (kein Backblech). Alternativ kannst du eine Kastenform aus Metall benutzen – ohne Backpapier ausgekleidet.

Schiebe das Brot in den Ofen und backe es insgesamt für **110 Minuten bei 170°C** Umluft. Damit es besser aufgeht, wende es hierbei bitte nach **50 Minuten Backzeit** – außer du hast eine Kastenform benutzt.

Lass das Brot vor dem Anschneiden vollständig auskühlen – am besten auf einem Gitter. Solltest du dies nicht tun, fällt es womöglich etwas ein – schmecken wird es dennoch sehr gut.

Falls du eine Kastenform benutzt hast. Lass es 15 Minuten auskühlen, dann kannst du es bequem aus der Form herausnehmen und es sollt nicht mehr kleben.

Da das Brot generell eher feucht ist – vor allem wenn es frisch aus dem Ofen kommt sollte es **nicht** luftdicht verschlossen aufbewahrt werden, sonst wird die Kruste weich.

Es hält sich an der Luft oder in ein Geschirrtuch eingewickelt am besten und längsten.

aufgeschnitten wird. Lasse es einfach ein bisschen an der Luft ruhen und es trocknet noch ein gutes Stück. Du kannst es auch scheinchenweise toasten oder bei 80°C und leicht geöffneter Backofentüre 30 Minuten weiter austrocknen lassen.

**Kann ich auch eine Silikonform benutzen?**

Wir empfehlen auf Grund der bei Hitze frei werdenden Weichmachern, die gesundheitsschädlich sein können, generell keine Silikonbackformen zu verwenden.

**Kann ich soviel vom Paleo-Brot essen, wie von anderem Brot auch?** Ja, wir empfehlen dennoch nicht mehr als 3–4 Scheiben täglich zu essen – da wir eine ausgewogene Ernährung mit möglichst vielen, verschiedenen, gesunden Komponenten als sinnvoll erachten.

**Kann ich andere Essigsorten benutzen?**

Ja, Voraussetzung ist ein Säuregehalt von 5%.

**Kann ich auch Brötchen machen?**

Ja einfach 8 Brötchen formen – Backzeit 70 Min.

**Sind im Brot zu viele Omega6 Fettsäuren?**

Nüsse und Samen sind grundsätzlich reich an Omega6-Fettsäuren. Dank dem hohe Anteil an Leinmehl/Leinsaat in unserem Brot mit ihrem hohen Omega3-Wert ist das Verhältnis der Omega3 zu Omega6 Fettsäuren ausgeglichen.

**Mein Bauch grummelt...** dies liegt möglicherweise daran, das das Brot sehr ballaststoffreich ist und dein Magen-Darm-Trakt dies nicht gewohnt ist. Die Intoleranz gegenüber Ballaststoffen kann ein Zeichen einer unzureichenden Darmflora oder eines nicht 100% intakt funktionierenden Verdauungssystems sein. Eine ballaststoffreiche Ernährung schafft hierbei oftmals Abhilfe.



DE-ÖKO-007



**Unsere Produkte erhältst du hier:**

[shop.organic-workout.de](http://shop.organic-workout.de)