

# Bio Low Carb Backmischung

Bei einer Ernährung mit vielen Kohlenhydraten bevorzugen der Körper und das Gehirn Glukose, also Zucker, als Kraftstoff für den Stoffwechsel. Der Körper produziert Insulin, um den Zucker im Blut für eine langfristige Verwendung in Muskeln, Leber und Fettgewebe zu speichern.

Bei einer Ernährung mit sehr wenigen Kohlenhydraten und einem hohen Anteil von Eiweiß und hochwertigen Fetten, wie z.B. bei der ketogenen oder „low-carb“ Ernährungsform, beginnt der Körper Fett als bevorzugten Brennstoff zu verwenden. Dieser Zustand wird Ketose genannt. Durch das konstant niedrige Blutzuckerniveau bildet der Körper weniger Insulin und der Körper greift auf Fett als Brennstoff zurück. Mit einem gleichbleibend niedrigen Blutzucker- und daher auch Insulinspiegel wird weniger Hunger und vor allem kein Heißhunger mehr empfunden.

Unsere Low-Carb Mischung aus 100% biologischen Zutaten kann einen leckeren und gesunden Beitrag zu einer kohlenhydratarmen, jedoch eiweiß- und vor allem fettreichen Ernährung leisten.

Einsatzbereich:

Zur Leistungssteigerung im Sport, zur Gewichtsreduktion (Low-Carb, LCHF, ...), zur gesunden Ernährung, sowie einfach zum Wohlbefinden.

So schmeckt ´s:

Das Low-Carb Brot ist genau so, wie wir uns Brot wünschen: krustig, locker und saftig. Es zeichnet sich durch eine dunkle Kruste und eine lockere und saftige Krume aus. Es ist sehr gut schnittfähig und kann wie jedes Brot verwendet werden - ob nun zum Belegen von Sandwiches oder als Beilage zu Suppen und Salaten. Die Backmischung Low-Carb ist eine fertige Mischung zur Herstellung von Low-Carb-Gebäcken mit nur ca. 4 % Kohlenhydratanteil im fertigen Gebäck. Lediglich frisch hinzugefügt werden müssen Magerquark, Wasser, Öl und Obstessig und Backpulver. Zur Dekoration empfehlen wir Saaten wie Sesam oder Sonnenblumenkerne.

So geht ´s:

315 g der Backmischung, 250 g Quark (z.B. mager, halbfett, lactosefrei ...), 200 ml Wasser, 60 g Öl (Olive, Raps etc.), 10 g Obstessig (5%), 4 g Backpulver.

Optional für die Kruste: Sesam, Sonnenblumenkerne o.ä.

Die Backmischung und das Backpulver mit einem Schneebesen trocken verrühren.

Quark, Öl, Essig und Wasser in einer Rührschüssel verquirlen. Die o.a. verrührte Backmischung mit der Flüssigkeit zu einem Teig kneten (es ist möglich, dies mit der Hand zu verrühren oder in einer Knetmaschine). 2 Teigstücke von 420 g abwiegen, rund formen, evtl. in Saaten wälzen. Brotlaibe längs 2 mm tief einschneiden und in den noch kalten Ofen schieben.

Backtemperatur: 175 °C Umluft!!!

Das Brot nach dem Backen auf einem Holzbrett oder Gitter auskühlen lassen.

Das ist drin:

Leinmehl \*, SOJAMEHL\*, Sonnenblumenmehl\*, Kürbiskernmehl\*, Leinsaat\*, Sonnenblumenkerne\*, SESAM\*, Kristall-Natursalz

\*Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

**Biomühle-Eiling GmbH**

USt-IdNr.: DE 270546051,

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

## Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1700 kj
Brennwert kcal	406,2 kcal
Fett	22,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g
Kohlenhydrate	4,9 g
davon Zucker	2,1 g
Eiweiß	35,3 g
Salz	2,5 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sesamsamen	Ja
Soja	Ja
Weizen	Nein