



LOGI Low Carb Brot mit Karotten

Dieses Brot ist doch immer wieder der Hit. Es schmeckt super, kann toll variiert werden und ist schnell fertig. LOGI bedeutet Low Glycemic and Insulemic Diet und basiert auf dem Prinzip, dass man Lebensmittel zu sich nimmt, die einen niedrigen Blutzucker und somit eine geringe Insulinausschüttung fördern. Dadurch wird die Fettverbrennung optimiert und man kann leichter abnehmen, denn immer wenn Insulin im Körper aktiv ist, ist die Fettverbrennung beeinträchtigt.

Das folgende Rezept ist aus dem Buch: Das neue große LOGI Kochbuch von systemed, ich habe es ganz leicht abgewandelt:

Zutaten:

150g Magerquark
3 Eier
50g gemahlene Mandeln
50g geschrotete Leinsamen
2 geraspelte Karotten (oder Oliven, getrocknete Tomaten, etc.)
2 EL Dinkelkleie
1 EL Mehl
½ Päckchen Backpulver
½ TL Salz
1 TL Gewürz z.B. getrocknete italienische Kräuter oder ähnliches
1 EL Sonnenblumenkerne fürs den Teig und 1 EL für oben drauf
etwas Butter zum Einfetten der Backform

1. Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) oder 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, er sollte mind. 15 Minuten die Temperatur halten
2. Die Brotbackform dünn mit Butter einfetten
3. Zuerst den Quark und die Eier gut verrühren
4. Dann die restlichen Zutaten mit 1EL Sonnenblumenkernen mischen und unterrühren
5. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen
6. In die Backform geben und glatt streichen und oben drauf den EL Sonnenblumenkerne verteilen
7. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen

Gesundheitliche Vorteile:

Abgesehen von den o.g. Vorteilen einer geringen Insulinausschüttung hat das Brot durch die Leinsamen und die Kleie auch noch viele Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind. Durch die Ballaststoffe und den Eiweißgehalt hält es lange satt und hilft somit beim Abnehmen.