



hr1-DOLCE VITA

Bettina Matthaei **HiFi-Sandwichbrot (vegetarisch, glutenfrei)**

ZUTATEN:

ERGIBT 4 STÜCK

- 20 g LC--Kokosmehl
- 20 g gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL glutenfreies Backpulver (5 g)
- 1/2 TL Salz
- 3 Eier (Größe M)
- 1 TL Apfelessig
- 3 TL Erdnussöl (15 ml)
- 30 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 1/2 TL Mohn- oder Sesamsaat (5 g)

Außerdem:

rechteckige Back- oder Auflaufform (ca. 14 × 22 cm)

Pro Stück: kcal 116, E 7 g, F 10 g, KH 1 g, FB 6 g

ZUBEREITUNG:

15 Minuten, Back- und Nachgarzeit: 40 Minuten

Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen und die Form mit Backpapier auslegen. / Kokosmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz gut mischen. / Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Essig, Öl und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verquirlen. Die Kokosmehlmischung unter Rühren einrieseln lassen, dann die Hälfte des Eischnees zugeben und durchrühren. Zum Schluss den restlichen Eischnee locker unterheben. / Die Masse in die vorbereitete Form füllen und mit einem Küchenspatel glatt streichen. Mit einem Messer vier gleich große Stücke tief markieren und mit Mohn oder Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit die Form einmal umdrehen, damit das Brot gleichmäßig backt. / Eine Stäbchenprobe machen und das Brot bei ausgeschaltetem Ofen und



hr1-DOLCE VITA

halb offener Ofentür weitere 10 Minuten nachgaren lassen. / Herausnehmen, das Sandwichbrot auseinanderschneiden, auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen. / Die Sandwichbrote quer halbieren und nach Wunsch oder Rezept belegen, dabei nach Belieben vorher tosten.