

# CARALETHICS

## *Adventskalender*



## Herzlich willkommen zu Deinem 8. Päckchen



### *Herzhaftes Kastanienbrot*

Brote, die sich für die basenüberschüssige Küche eignen, sind begehrt. Oftmals werden dazu Vollkornmehle verwendet. Ich verzichte bei Caralethics jedoch weitgehend (es gibt wenige Ausnahmen) auf Getreide, egal ob Vollkorn oder nicht. Denn Getreide hat ein paar Stoffe an Bord, die im Verdacht stehen, nicht unbedingt positiv für den Körper zu sein.

Deshalb gibt es heute ein Rezept für ein basenüberschüssiges Brot aus Kastanienmehl. Bis auf die 4 enthaltenen Eier sind alle Zutaten basisch. Zur Weihnachtszeit passen Kastanien (auch Maronen genannt) ganz hervorragend und das Brot (das aber zu jeder Jahreszeit schmeckt) bekommt durch sie ein ganz typisches Aroma. Und auch ansonsten sind nur gute Zutaten enthalten!



#### **Zutaten:**

- 4 Eier
- 150 g Kastanienmehl
- 120 g Mandelmehl
- 80 g gehackte Mandeln
- 70 g Leinsamen geschrotet
- 150 g Kokosmilch
- 1 TL Natron
- 1 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft frischgepresst
- 3 TL Chiasamen
- 4 EL Rapsöl
  
- 1 TL Öl für Backform

## Zubereitung

Die Mehle, das Natron, 60 g der Leinsamen, 70 g der gehackten Mandeln, Salz und Chiasamen mischen. Kokosmilch, Öl und Zitronensaft dazugeben, kräftig unterrühren, mit dem Löffel kneten. Evtl. wenig Wasser dazugeben, um den Teig geschmeidiger zu machen.

Eine Kastenform einfetten, den Teig einfüllen, mittig längs einritzen, mit restlichen Mandeln und Leinsamen bestreuen.

Bei 175 Grad backen, nach 60 Minuten den Stäbchen-Gartest machen. Bleibt nichts kleben, ist das Brot fertig.

### Hinweis:

Kastanienmehl bekommst Du im Bioladen oder in gut ausgestatteten Supermärkten mit einer Ecke für alternative Mehle. Du kannst es natürlich auch online bestellen.

*Viel Spaß beim Backen!  
Vergiss nicht, morgen Dein Türchen zu öffnen!*

Zum Newsletter anmelden und nichts mehr verpassen:

[Hier klicken](#)