Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Fundstück der Woche: Essener Brot und Low Carb Brot

Essener Brot und Low Carb Brot

Ich habe mich für die nächsten sechs Wochen für ein besonderes Ernährungs- und Bewegungsprogramm verpflichtet (Details unter www.primaleben.tv).

Um quälende Hungerattacken zwischen den Mahlzeiten zu vermeiden, greife ich auf Brotsorten zurück, die möglichst lange sättigen.
Glücklicherweise habe ich am Freitag am Untertürkheimer Markt zwei sensationelle Brotsorten gefunden. Am Stand der Handwerksbäckerei Mack gabs Essener Brot und Low Carb Brot.

Das Essener Brot leitet sich vom biblischen Volk der Essener her. Diese haben sich angeblich schon vor Jahrtausenden mit diesem Brot ernährt. Das besondere: Essener Brot besteht zu 75% aus gekeimtem Getreide. Zutaten sind Weizen, Roggen, Dinkel, Dinkelvollkornmehl, Dinkelsauerteig, Hefe, Salz, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Hirse und ganz, ganz viel Zeit.
Durch das Keimen des Getreides bilden sich das dreifache an Vitaminen. Zudem sättigt es lange.

Alternativ dazu habe ich noch ein Pfund Low Carb Brot gekauft. Es enthält lediglich 6% Kohlenhydrate und satte 26% Eiweiß.
Das Low Carb Brot ist sehr saftig und kräftig nussig. Schmeckt sehr gut mit cremigen Frisch- oder Hüttenkäse.

Unbedingt mal probieren! Weitere Informationen finden Sie unter
www.backstube-mack.de