



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Brot mit Kokosmehl

Ingrediënten

- 4 Eigelbe
- 3 Eiweiße
- 75 g Amanprana Kokosöl (etwas erwärmen, damit das Öl flüssig wird)
- 2 Esslöffel Agavesirup oder Honig
- wahlweise ½ Teelöffel unraffiniertes Meersalz oder Himalaya-Salz
- 100 g Rosinen
- 200 g Amanprana Weizenkeime
- 200 g Vollkornmehl
- 100 g Amanprana Kokosmehl
- 11 g Trockenhefe
- 250 g Quark

Extra info

Recept geschikt voor:

8 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

25 minuten

Bereidingstijd:

40 minuten

Totale bereiding:

65 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van brot mit kokosmehl

- [Kokosöl](#)
- [Fleur de sel](#)
- [Weizenkeimen](#)
- [Kokosmehl](#)

Bereiding

Vermischen Sie zuerst alle trockenen Zutaten und formen aus dieser Mischung auf einer sauberen Arbeitsfläche einen schönen Haufen, geben eine kleine Vertiefung ins Mehl und fügen darin Eigelbe und Eiweiße, Quark, Rosinen, Honig und das geschmolzene Kokosöl hinzu. Vermengen Sie alles gut, bis Sie einen schönen Teig erhalten und kneten es einige Minuten gut durch. Lassen Sie den Teig an einem zugfreien Ort bei Zimmertemperatur unter einem feuchten Tuch aufgehen. Geben Sie den Teig in eine eingefettete Form (z.B. in eine lange Kuchen-Form) und lassen ihn ruhen. Backen Sie das Brot in einem vorgewärmten Ofen bei 190°C ungefähr 40 Minuten lang. Kontrollieren Sie, ob das Brot durchgebacken ist. Nehmen Sie es aus der Form und lassen es auf einem Gitter abkühlen.

- [Vegan](#)