

Brot für Kinder

Post by "Julia" of Jun 11th 2017, 8:19 am

Ich wünsche mir eine Alternative für klassisches Brot für meine Kinder (9 Jahre). Selber esse ich keins. Immer backen (RohkostBrot, Cracker oder so) da bin ich ehrlich: zeitlich und kräftemäßig unmöglich. Ich arbeite viel und bin allein mit den beiden. Wenn ich um 21:00 alles geschafft habe, falle ich halb tot auf die Couch 😊

Was könnte man am Abend und für die Schule für gesunde Alternativen geben ? Mir fehlen Ideen sie umsetzbar sind und teuer dürfen sie leider auch nicht sein muss nicht roh sein aber darf 😊

Post by "Christoph90" of Jul 17th 2018, 6:38 pm

Eine mögliche, mäßig aufwendige, Variante ist Essener-Brot. Ein Rohkostbrot aus Getreidekeimlingen. Das habe ich letztes Jahr ein paar mal gemacht. Getreide zum Keimen bringen (ca. 2-3 Tage, am Besten funktioniert Weizen), anschließend mit wenig Wasser zu einem Teig/Brei zerkleinern (am Besten im Mixer). Teig als dünne Maße auf ein Blech verteilen, sodass ein Fladen entsteht. Dann das Brot im Dörrgerät oder im Backofen bei niedrigster Hitze trocknen. Die Keimlinge dürfen aber nicht zu lange wachsen, sonst schmeckst nicht gut (der "Samencharakter" geht sonst zugunsten des "Grascharakters" verloren). Ein Teil des Glutens soll durch das Keimen auch abgebaut werden. Der Geschmack erinnert etwas an Weißbrot mit leichter säuerlicher Note.

Vorteil:

sehr günstig

nur eine Zutat notwendig und Wasser

akzeptabler Geschmack

Nachteil:

Getreide - schleimbildend, aber wahrscheinlich weniger als herkömmliches Brot

Glutenhaltig - aber auch hier im Vergleich reduziert

Vielleicht lässt sich das Ganze auch mit Pseudogetreide herstellen, dann hätte man zumindest kein Gluten, aber immer noch Schleimbildung.

Post by “Christoph90” of Jul 17th 2018, 6:44 pm

Aber wenn du nicht selber backen willst dann hätte ich ne Alternative: Bananen 😊

Vorteil:

günstig

schnell

schmackhaft

schleimfrei

Nachteil:

Import notwendig

Post by “Julia” of Jul 17th 2018, 7:12 pm

Rucola, Brot ist nicht gesund. Zumindest nicht wenn man es täglich isst und nicht selber backt. Inzwischen habe ich ein Dörrgerät und probiere damit so lange herum, bis es klappt 😊 Also den Kids schmeckt. Und klar gebe ich auch Bananen mit in die Schule. Wollte nur etwas weg von der normal bestückten Brotbox 😊 Wir sind auf Dem Weg!

Post by “Christoph90” of Jul 17th 2018, 7:17 pm

Das Essener-Brot kann man bestimmt auch noch mit Süßungsmitteln geschmacklich verfeinern. Ich habe mir mal überlegt das Ganze mit Honig (nicht vegan), Feigen oder Datteln zu testen - aber letztendlich war ich doch zu bequem und hab mich wieder den Früchten und den Grünzeug hingegeben.

Post by “SarahM” of Jul 6th 2019, 7:53 pm

ja das ist gut. Schmeckt lecker. habe ich auch schon oft gegessen aber auch gekauft.