

DIE BROT-SENSATION DES JAHRES

Luzerner Bäcker backen Eiweiss-Brot



Eiweiss-Abendbrot. Vor allem aber richtet sich die schmackhafte Broterfindung an jene, die keine Diät machen, jedoch abends die Kohlenhydrat-Einnahme etwas reduzieren wollen.

Die Sensation ist knusprig und schmackhaft. Das Eiweiss-Abendbrot von den Brüdern Bachmann aus Luzern basiert auf Eiweiss und hat fünf Mal weniger Kohlenhydrate. Damit ist es das ideale Brot für Gäste, die auf ihre Linie achten und dabei auf den Genuss nicht verzichten wollen. Damit nicht genug: Das neuartige Eiweiss-Brot eignet sich für Hotel- und Gastronomiebetriebe, die ihren Gästen ein ganz spezielles und erst noch gesundes Brot bieten wollen.

TEXT Nicole Amrein



Die Brüder Bachmann aus Luzern haben das neuartige Eiweissbrot in der Schweiz exklusiv lanciert – auch in Hotellerie und Gastronomie.

Ein Brot, das auch ein Steak ist. Was beim ersten Hinhören exotisch klingt, ist es laut Matthias und Raphael Bachmann von der gleichnamigen Bäckerei/Confiserie-Kette in Luzern überhaupt nicht: «Unser Eiweiss-Brot hat einen fünf Mal höheren Eiweiss-Anteil als herkömmliche Brot-Produkte.» Das sind – auf 100 Gramm betrachtet – stattliche 26,5 Gramm, die aus einer Eiweissmischung von Weizen-, Soja- und Lupineneiweiss stammen. Somit ist dieses Brot auch für Anhänger von Low-Carb-Ernährungskonzepten geeignet. Vor allem aber richtet sich die schmackhafte Broterfindung an jene, die keine Diät machen, jedoch abends die Kohlenhydrat-Einnahme etwas reduzieren wollen. Was aber nicht heisst, dass das Eiweiss-Abendbrot nicht auch morgens schmeckt.

Für den deutschen «Ernährungspapst» Dr. Pape steht fest: Niemand soll ganz oder auf Dauer auf Kohlenhydrate verzichten, sonst wird er schlapp. Laut Dr. Pape sagt uns die biologische Uhr, wann es dafür Zeit ist. Also morgens reichlich, damit der Körper seine Kohlenhydratspeicher auffüllen kann. Ballaststoffreiche Kohlenhydrate halten zudem das Sättigungsgefühl länger aufrecht. Am Mittag sollte Mischkost auf dem Speiseplan stehen und abends heisst es nach Pape «Kohlenhydrate reduzieren und Eiweissanteil erhöhen.»

Neben den verschiedenen Eiweissen enthält das Abendbrot auch Sojaschrot, braune und gelbe Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sojamehl, Weizenvollkornmehl, Weizenspeisekleie, Apfelfaser, Hefe, Sesam, Salz und geröstetes Gerstenmalzmehl. Aufbewahrt wird die Novität im Kühlschrank, vor allem, wenn es bereits geschnitten ist. So bleiben die einzelnen Scheiben lange frisch. Ansonsten lässt man das Brot laut Raphael Bachmann am besten offen liegen oder bewahrt es in einer Papiertüte auf.

Hotelier background

BROT WIE SPINAT ODER SALAT

Eine Studie an der Christian-Albrechts-Universität in Kiel hat bewiesen: Das Original-Eiweiss-Abendbrot sorgt im Körper für hervorragende Werte. Demnach hat dieses Brot einen ähnlich niedrigen Glyx-Index wie Broccoli, Spinat oder Salat. Die Insulinkurve im Vergleich zu Weissbrot (100 Prozent) ist mit 41 Prozent klar niedriger und wird nur noch von reinen Ei-Mahlzeiten unterboten.

www.eiweiss-brot.ch

Hotelier info

ZWEI INNOVATIVE BÄCKER

Raphael und Matthias Bachmann von der gleichnamigen Bäckerei/Confiserie-Kette in Luzern bieten das Kohlenhydrate-reduzierte Eiweiss-Abendbrot in der Schweiz exklusiv an. Geeignet ist das Brot auch für Hotel- und Gastronomiebetriebe, die ihren Gästen besondere Brotspezialitäten bieten wollen. Weitere Informationen:

www.confiserie.ch

INSERAT
1/3 HOCH