

Eiweißbrot



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 100 g Mandeln gemahlen
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 50 g Chia-Samen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Sesam ungeschält
- 4 Eier
- 1 TL Jod-Salz
- ½ Pck. Backpulver



1 Brot



ca. 80 Minuten

Zubereitung:

- 1) Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen und eine 21 cm Kastenform mit Backpapier auskleiden.
- 2) 250 g Magerquark und 4 Eier zu einer homogenen Masse verrühren. Von den 50 g Sonnenblumenkerne eine Handvoll beiseite legen.
- 3) Die restlichen Sonnenblumenkerne, 100 g Mandeln, 50 g Leinsamen, 50 g Chia-Samen, 1 TL Jod-Salz, ½ Pck. Backpulver und 20 g Sesam zu dem Magerquark-Gemisch hinzugeben und gut verrühren.
- 4) Den Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und die zur Seite gelegten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.
- 5) Das Eiweißbrot ca. 60 Minuten lang im vorgeheizten Backofen backen.

Rezeptvariationen:

Um eine 27 cm Kastenform zu verwenden, müssen alle Zutaten mit 1,3 multipliziert werden (Bsp.: 130 g Mandeln statt nur 100 g).



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Eiweißbrot



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	189,4 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	13,2 g 1,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	4,3 g 3,9 g
Protein	12,3 g
Ballaststoffe	4,8 g

