



ZUTATEN

- 1 TL Butter
- 2 EL Hafer ocken, zart oder kernig
- 250 g Magerquark
- 3 große Eier
- 1 TL Salz
- ½ Päckchen Backpulver
- 125 g Haferkleie
- 25 g Dinkel- oder Haferkleie
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Walnusskerne

1 Portion/ 40g Brot
111kcal / 7g Eiweiß / 7g Fett / 6g KH (0 KE)

EIWEIßBROT

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform (Länge circa 25 cm) mit weicher Butter ausstreichen und mit Hafer ocken austreuen.
2. Alle restlichen Zutaten verrühren, bis sie sich gut miteinander verbunden haben (Anmerkung: Reizdarm-Patienten sollten die Kerne und Samen besser vorher mahlen oder fein schroten).
3. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 160 Grad Umluft reduzieren und das Brot 50 Minuten backen.
4. Brot in der Form 20 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen, wenden und vollständig auskühlen lassen.

Guten Appetit!



Die Rezepte
finden sie hier!