

Super leckeres Eiweißbrot bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

150 gr Magerquark, 4 Eier, 50 gr gemahlene Mandeln, 50 gr geschroteter Leinsamen, 3 Esslöffel Weizenkleie, 1 Esslöffel Mehl, 7 gr Backpulver, 0,5 Teelöffel Salz.

Die Vorbereitungen:

Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen. Backofen 175 °C vorheizen.

Die Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen, 5 Minuten gehen lassen.

Teig in die vorbereitete Form geben. Der Teig ist geschmeidig dünn, wird nicht geknetet.

Ca. 45 Minuten backen.

Wer möchte bestreicht das Brot mit lauwarmem Wasser und gibt ca. 30g Sonnenblumenkerne darauf.

Die doppelte Menge reicht für eine "normale" Kastenform.

Wenn man nur das Eiweiß nimmt, hat man ein "Low Carb Brot".

Das Brot bleibt lange frisch und saftig, lässt sich gut einfrieren.