

Rezept

Eiweiss-Toastbrot

Ein Rezept von Eiweiss-Toastbrot, am 15.12.2025

Zutaten

8 Eier (M)	Salz
80 ml Rapsöl	200 g blanchierte gem. Mandeln
10 g Flohsamenschalen	20 g Leinsamen
1 EL Backpulver	

Außerdem

Kastenform (ca. 30 cm Länge)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 15 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 16 g F, 7 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Hierzu einen Bogen Backpapier kräftig zusammenknüllen und dann wieder auseinanderfalten. So lässt er sich leichter in die Form einpassen.
2. 6 Eier trennen, die Eigelbe in eine große Schüssel geben, die Eiweiße in einen hohen Rührbecher. Die Eiweiße mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei nach und nach ½ TL Salz einrieseln lassen. Die verbleibenden Eier und das Öl zu den Eigelben geben und glatt rühren.
3. Mandeln, Flohsamenschalen, Leinsamen und Backpulver in einer separaten Schüssel vermischen, dann zum Eigelb geben und alles zügig mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Den Eischnee mit dem Küchenspatel in drei Portionen vorsichtig unterheben.
4. Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, 20 Min. abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
5. Das Toastbrot frühestens nach 1 Std. anschneiden. Gut verpackt und kühl gelagert ist es eine Woche haltbar.