Rezept

Herzhaftes Mandelbrot

Ein Rezept von Herzhaftes Mandelbrot, am 18.04.2024

Zutaten

250 g	griechischer Joghurt
	Salz
50 g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Flohsamenschalenpulver
6	Eier (M)
40 g	geschrotete Leinsamen
120 g	gemahlene Mandeln
2 TL	Backpulver

Außerdem:

1	Kastenform
	Kokosöl zum Fetten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 11 g F, 6 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Kokosöl fetten. Joghurt, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel glatt rühren. Dann Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Mandeln dazugeben und gut unterrühren.

2. Zum Schluss Flohsamenschalenpulver und Backpulver dazugeben und zügig mit dem Rührbesen unterrühren. Die Teigmasse 10 Min. quellen lassen, dann in die gefettete Kastenform füllen und in den Ofen (Mitte) schieben.

3. Den Teig ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und das Brot vorsichtig aus der Form stürzen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.