Rezept

Italienisches Eiweißbrot

Ein Rezept von Italienisches Eiweißbrot, am 28.06.2025

Zutaten

100 g	getrocknete Tomaten
300 g	Magerquark
150 g	gemahlene Mandeln
2 EL	Sojamehl
1 ½ Pck.	Backpulver
1 TL	italienische Kräuter (nach Belieben)
50 g	schwarze Oliven ohne Stein
5	Eier
150 g	Leinsamen
4 EL	Hafer-Schmelzflocken
1 EL	Tomatenmark
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 25 cm Länge (16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Tomaten und Oliven klein würfeln. Quark und Eier mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Oliven, Tomaten, Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Schmelzflocken, Backpulver, Tomatenmark, die italienischen Kräuter und ½ TL Salz unter die Quarkmasse rühren.

2. Den Teig in die Form geben und mithilfe des Teigspatels glatt streichen. Das Brot im heißen Backofen (Mitte) ca. 1 Std. 10 Min. backen. Das fertige Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.