

Rezept

Kerniges Eiweißbrot

Ein Rezept von Kerniges Eiweißbrot, am 14.04.2024

Zutaten

300 g Magerquark	5 Eier
150 g gemahlene Mandeln	150 g Leinsamen
2 EL Sojamehl	4 EL Hafer-Schmelzflocken
1 ½ Pck. Backpulver	100 g Kürbiskerne
½ TL Brotgewürz	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. 175 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Den Quark und die Eier in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Anschließend Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Hafer-Schmelzflocken, Backpulver und Kürbiskerne unter die Quarkmasse rühren. Den Brotteig mit Brotgewürz und 1 TL Salz abschmecken.
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.