

Rezept

Kerniges Zucchini Brot

Ein Rezept von Kerniges Zucchini Brot, am 23.04.2024

Zutaten

150 g Zucchini	1 Knoblauchzehe
100 g Cheddar	3 Eier (M)
160 g Quark (20 % Fett)	Salz
Pfeffer	1 TL gem. Kurkuma
20 ml Olivenöl	100 g gem. Mandeln
45 g Kokosmehl	45 g Leinsamen
40 g Sonnenblumenkerne	2 TL Backpulver

Außerdem

Kastenform (ca. 30 cm Länge)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 15 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 11 g F, 8 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und fein reiben. Die Raspel mittig auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Die Ecken zusammenfassen und das Tuch so lange eindrehen, bis die Flüssigkeit aus den Zucchini raspeln gedrückt wird. Knoblauch schälen, fein hacken. Käse grob reiben.
2. Den Backofen auf 200° 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.
3. Eier, Quark, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Kurkuma in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes glatt rühren. Knoblauch, Käse, Öl, Mandeln, Kokosmehl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Backpulver und die ausgedrückten Zucchini raspel dazugeben und alles in ca. ½ Min. zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
4. Teig in die vorbereitete Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.
5. Gut verpackt und im Kühlschrank gelagert ist das kernige Zucchini Brot etwa eine Woche lang haltbar.