Rezept

Kerniges Zucchinibrot

Ein Rezept von Kerniges Zucchinibrot, am 20.04.2024

Zutaten

150 g	Zucchini
100 g	Cheddar
160 g	Quark (20 % Fett)
	Pfeffer
20 ml	Olivenöl
45 g	Kokosmehl
40 g	Sonnenblumenkerne
1	Knoblauchzehe
3	Eier (M)
	Salz
1 TL	gem. Kurkuma
100 g	gem. Mandeln
45 g	Leinsamen
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 Zucchiniraspeln 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 Zucchiniraspel 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 Zucchinibrot etwa eine Woche lang haltbar.