

Rezept

Kürbiskernbrot ohne Mehl

Ein Rezept von Kürbiskernbrot ohne Mehl, am 28.06.2026

Zutaten

75 g Kürbiskerne	25 g geschrotete Leinsamen
25 g geschrotete Chia-Samen	50 g Haferkleie
50 g Whey-Proteinpulver (geschmacksneutral; aus dem Drogeriemarkt oder Internethandel)	1 gehäufter TL Backpulver
	½ TL Brotgewürz (Mischung aus Koriander, Kümmel, Fenchel und Anis)
Salz	2 Eier (M)
250 g Magerquark	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 12 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 6 g F, 11 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 50 g Kürbiskerne mit Leinsamen, Chia-Samen, Haferkleie, Proteinpulver, Backpulver, Brotgewürz und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Die Eier mit dem Quark verquirlen. Die Quarkmischung mit einem Rührlöffel unter die trockenen Zutaten rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Den Teig nochmals kurz durchrühren, dann auf das Blech geben und mit einem angefeuchteten Esslöffel zu einem ovalen Brotlaib formen. Die Oberfläche glatt streichen und mit den übrigen Kürbiskernen (25 g) bestreuen. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.