

Rezept

Low-Carb-Eiweißbrot mit Leinsamen

Ein Rezept von Low-Carb-Eiweißbrot mit Leinsamen, am 25.03.2023

Zutaten

100 g Mandeln	105 g Leinsamen
50 g Haferkleie	20 g Sonnenblumenkerne
5 Eier (M)	300 g Magerquark
15 g Backpulver (3 TL)	5 g Meersalz

Außerdem:

Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (30 cm Länge; 24 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 6 g F, 6 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Kastenform mit Öl fetten. Den Backofen auf 180° vorheizen. Mandeln in den Mixtopf geben und 20 Sek. / Stufe 5 hacken. Vom Leinsamen 5 g (1 TL) beiseitelegen, den Rest zu den Mandeln in den Mixtopf geben und 5 Sek. / Stufe 8 schroten.
2. Haferkleie, Sonnenblumenkerne, Eier und Quark in den Mixtopf geben. Backpulver und das Meersalz hinzufügen und alles 20 Sek. / Stufe 4 verrühren. Das Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben und alles erneut 3 Sek. / Stufe 4 verrühren.
3. Den Teig (er ist sehr feucht!) in die vorbereitete Backform füllen und mit dem beiseitegelegten Leinsamen bestreuen. Die Form in den heißen Ofen (Mitte) schieben und das Brot in ca. 1 Std. goldbraun backen, dann noch ca. 10 Min. in der Form abkühlen lassen.
4. Das Brot aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. Bewahren Sie es in Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank auf. So hält es sich bis zu 1 Woche. Oder das abgekühlte Brot in Scheiben schneiden und einfrieren.