

Eiweißbrot

Zutaten:

- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 100g gemahlene Mandeln
- 1 TL Salz
- 2 EL Chiasamen
- 100g geschrotete Leinsamen
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 Pck. Backpulver
- 250g Magerquark
- 6 Eiweiß
- Kerne zum Bestreuen (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.)

Heize deinen Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C) vor. Vermische die trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander. Anschließend gibst du die 6 Eiweiß und den Magerquark hinzu und verknetest alles gut miteinander. Gib den Teig in eine eckige Backform und bestreue ihn oben mit ein paar Kernen. Backe das Brot nun für ca. 45 Minuten und lasse das Brot dann in der Form abkühlen.