

Eiweiß-Saatenbrot (Geheimtipp!)

Zutaten:

- 100g gemahlene Mandeln
- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 100 g Leinsamen, geschrotet
- 2 EL Chia-Samen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Salz
- 1 Pck. Backpulver
- 250g Magerquark
- 6 Eiweiß
- Einige Sonnenblumen- und Chiasamen zum Bestreuen

Zubereitung:

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Heißluft) vorheizen. Zuerst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Je nach Geschmack können auch noch andere Kerne/Samen verwendet werden. Sechs Eier trennen und das Eiweiß mit dem Magerquark zu der Mischung hinzufügen und gut mit einem Handrührgerät/Küchenmaschine verkneten. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, die Mischung hineingeben und mit einigen Sonnenblumenkernen und Chiasamen bestreuen. Das Brot im vorgeheizten Ofen für ca. 45 Minuten backen. Das fertig gebackene Brot in der Form vollständig auskühlen lassen, erst danach aus der Form nehmen.

Ein Brot ergibt ca. 12 Scheiben. Schmeckt super mit selbstgemachten Humus oder Erdnussmus.

Guten Appetit!