

Gesundes & schnelles proteinreiches Körnerbrot

Für eine Kastenform ca. 23x11cm, Nährwerte für das gesamte Brot: *135g P, 67g KH, 124g F*

Teig

- 100g gemahlene Mandeln
- 100g geschrotete Leinsamen
- 30g Flohsamenschalen
- 20g gehackte Sonnenblumenkerne
- 4 EL Weizenkleie
- 2 EL Mehl nach Wahl
- 1 Pck. Backpulver
- 2-3 TL Salz
- 300g Magerquark
- 8 Eiweiß

Zum Bestreuen:

- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 Handvoll Sesamkerne, alternativ Kürbiskerne

Anleitung:

Den Backofen auf Ober-/Unterhitze 175 °C vorheizen.

Mandeln, Leinsamen, Flohsamen, gehackte Sonnenblumenkerne, Weizenkleie, Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. Den Quark und das Hühnereiweiß hinzufügen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder des Rührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.

Den Boden und die Seiten einer Kastenform mit Backpapier auslegen (ich schneide immer passende Stücke zurecht). Den Teig in der Form verteilen und mit Kernen nach Wahl bestreuen. Das Brot etwa 60 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Herausnehmen und vor dem Anschnitt vollständig auskühlen lassen.