

Proteinbrot mit Mandeln

Ein Brot, das ohne Mehl zubereitet wird!

La Mise en Place:

5 Eier, 300 g Magerquark, 1 TL Backpulver, 100 g gemahlene Mandeln, 50 g Hirseflocken, 100 g Leinsamen, Butter

Die Vorbereitung:

Die Eier mit dem Magerquark und Backpulver verrühren. Mit den Knethaken des Handmixers nach und nach die Mandeln, Hirseflocken und Leinsamen einarbeiten. Die ofenfeste Form mit Butter auspinseln, den Teig einfüllen und glatt streichen.

Das Backen:

Im auf 160° vorgeheizten Ofen 60 Minuten (Umluft).

Genusserhöhung:

Das Brot mit Sonnenblumenkernen, Mohn, Chia-Samen, Kürbiskernen usw. anreichern!

