

EIWEIßBROT



ca. 75 Min.
(inkl. Backzeit)



4,90 € für ein ganzes Brot



Zutaten (für ein Brot)		Zubereitung
100 g	gemahlene Mandeln	<p>Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit der Teigknetmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgerätes 12–15 Min. kneten, Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.</p> <p>Teig ruhen lassen, inzwischen den Rand der Kastenform mit Wasser einpinseln, mit Weizenkleie austreuen, Boden mit Backpapier auslegen.</p> <p>Teig einfüllen, mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 150 °C 50 Min. backen, nach dem Backen Brot 10–15 Min. ruhen lassen, Ränder lösen, vorsichtig aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen lassen.</p>
100 g	Leinsamen	
4 EL	Weizenkleie	
2 EL	Weizenvollkornmehl	
1 Pk.	Backpulver	
1–2 TL	Salz	
2 EL	Kürbiskerne	
2 EL	Sesam	
300 g	Magerquark	
6	Eiweiß	
1 EL	Weizenkleie	
1 EL	Sonnenblumenkerne	
1 EL	Kürbiskerne	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Helene Heinze, Foto: Clipdealer

Tipp: Statt eines ganzen Brotes können auch kleinere Brötchen in einem Muffinblech gebacken werden (Backzeit 30 Min. bei 150 °C). Mit dem restlichen Eigelb kann man z.B. eine leckere Quiche mit Brokkoli und Tomaten zubereiten (Rezept-Tipp: www.in-form.de/rezepte/brokkoli-tomaten-dinkel-quiche)

NÄHRWERTE PRO PORTION (1 Scheibe ca. 45 g)

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
102 kcal	2,6 g	6,9 g	7,5 g	3,3 g