

Eiweißbrot

von Sandy_Live · 12 Portionen



NÄHRWERTE PRO PORTION

85 kcal 5.8 g Eiweiß 1.4 g Kohlenhydrate 11.6 g Fett

ZUTATEN

150 g Magerquark

4 Eier

50 g gemahlene Mandeln

50 g geschrotete Leinsamen

1 EL Mehl ((Kokos oder Mandel))

1/2 Packung Backpulver

1/2 tl Salz

Nach Geschmack Chiasamen,
gemahlene Kürbis- oder
Sonnenblumenkerne... hinzufügen

ZUBEREITUNG

1.

Nach und nach die Zutaten für das Eiweißbrot in eine Schüssel geben.

2.

Wenn Du alle Zutaten in die Schüssel gegeben hast, dann werden sie miteinander vermixt, bis eine Masse ohne Klumpen entstanden ist.

3.

Die Masse wird in eine eingefettete Backform hineingegeben und kommt ab in den Ofen. Ca. 45 Minuten auf 150 Grad bei Ober/Unterhitze backen.

4.

Fertig ist das Brot mit wenigen Kohlenhydraten! Lasst es euch schmecken!