

Powerfood

Low Carb Eiweißbrot



Ihr Lieben
Gesunde Ernährung steht in vielen Haushalten ganz weit oben. Zu gesunder und ausgewogener Ernährung gehört auch eine gesunde eiweißreiche Ernährung. Wir alle lieben es, vielen wissen es, das geliebte Brot, auf das die Wenigsten verzichten möchten.

Eine tolle und vor allem gesunde Brotalternative ist dieses Low Carb-Eiweißbrot. Das Brot ist super lecker, es enthält *viel Eiweiß, gute Fette, wenig Kohlenhydrate, ist reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelemente*. Zudem ist es glutenfrei und sehr sättigend.

Aus diesem Rezept erhaltet ihr ein Brot von ca. 1kg

Zutaten:

500g Magerquark
5 Eier (M)
120g Leinsamenmehl
100g Sonnenblumenkerne
100g Leinsamenschrot
1 Pck. Weinsteinbackpulver
1 Teelöffel Salz
50g Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 170° Umluft vorheizen.
Leinsamenmehl, Backpulver, Salz, Leinsamenschrot und Sonnenblumenkerne in eine Rührschüssel geben und vermischen. Eier, Magerquark und Olivenöl zugeben und mit dem Handrührer verrühren, bis alles gleichmäßig zu einem Teig verknetet ist. Den Teigling nun in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform geben und 60 Minuten backen. Nach dem Backen das Brot etwa 20 Minuten in der Form, anschließend auf einem Auskühlgitter vollständig auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Nachbacken!
Eure Nicole

Nährwerte:

Pro 100g
(entnommen aus dem Original Rezept von Nicole Bohlmann)
Kohlenhydrate 5 g
Eiweiß 18 g
Fett 17 g
Ballaststoffe 9 g
Kalorien 245 kcal