

Chia-Leinsamen-Brot

Zutatenliste:

300 g Magerquark
3 Eier
50 g Chia-Samen
100 g Leinsamen
100 g gemahlene Mandeln
60 g Haferkleie (oder auch Dinkelkleie)
100 g Sonnenblumenkerne
1 P. Weinstein-Backpulver
1 TL Salz

Verarbeitung:

Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
Quark und Eier mit dem Handrührgerät gut verquirlen.
Alle Zutaten unter die Quark-Ei-Masse gründlich unterrühren. Zuletzt mit dem Salz würzen.

Den Teig in die Kastenform füllen und glatt streichen.
Den Backofen auf 150° (Umluft) vorheizen. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 15 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter ohne Form gut auskühlen lassen.

Tipp:

Für ein sattmachendes und eiweißreiches Frühstück 2 Scheiben mit ca. 30 g körnigem Frischkäse und 20 g Hähnchenbrustaufschnitt belegen. Gerne ein paar geschnippelte Gemüsestückchen nach Belieben dazu essen, oder auch ein paar Schnitze Obst.

Laßt es Euch schmecken!

(Rezept-Tipp aus: Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip, GU Verlag)



www.esspunkt-richtig.de