

Logi-Brot



Zutatenliste:

6 Eier (Größe M)
360 g Magerquark
120 g geschroteter Leinsamen
120 g gemahlene Mandeln
100 g Haferkleie
10 g Dinkelkleie
(alternativ 160 g geschroteter Leinsamen , 170 g gemahlene Mandeln)
2 TL Salz,
1 P. Weinstein-Backpulver
2 TL Natron
1-2 TL Brotgewürz (Anis , Kümmel , Fenchel , Koriander,)

Es dürfen auch 50 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, getrocknete und gehackte Tomaten oder Oliven dazugegeben werden.
Lasst eurer Phantasie freien Lauf. Verwendet ein paar Saaten auch für oben drauf, das Auge isst schließlich mit.

Verarbeitung:

Eier schaumig schlagen und dann mit dem Quark verrühren.
Alle trockenen Zutaten abwiegen und mischen.
Die trockenen Zutaten löffelweise dazugeben und unterrühren. Teig mindestens 30 Min. quellen lassen.
Alles in eine beschichtete, leicht gefettete Kastenform geben.

Ofen auf 150° Umluft vorheizen, ca. 45min backen,
das Brot aus der Form nehmen und wieder in den ausgeschalteten Ofen zum auskühlen stellen. Das Brot soll wirklich gut ausgekühlt sein, bevor Ihr es anschneidet.

Gut zum scheibenweise einfrieren, im Toaster auftauen und gleichzeitig rösten, lecker!

Viel Spaß und Guten Appetit!

(Rezept-Tipp aus Low-Carb, Systemed Verlag)

www.esspunkt-richtig.de