

Low-Carb Brot (auch lecker)

Zutatenliste:

250 g Magerquark
80 g Mandelmehl
70 g geschroteter Leinsamen
40 g Weizenkleie (auch Hafer-, Dinkelkleie)
100 g Sojaflocken (auch Erdmandelflocken)
10 g Weinstein-Backpulver
1/2 TL Salz

Verarbeitung:

Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Quark verrühren und die Zutaten nach und nach gut unterrühren. Zuletzt mit Salz würzen (evtl. nach Belieben 1 TL Brotgewürz unterheben).

Die Masse in die Kastenform füllen, ein paar Flocken oder Saaten oben drauf verteilen und für 30 – 40 Min. in den Backofen schieben. Herausnehmen und auf einem Gitter ohne Form gut auskühlen lassen.

Tipp:

Eine Kräutercreme zum schlemmen.

30 g Frischkäse
1 EL Milch
1 TL Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack
½ TL Zitronensaft
1 TL frischer Kerbel (Rucola, Sauerampfer...)
1 TL frische Petersilie
1 TL frischer feiner Schnittlauch
30 g Schalotte - klein geschnitten
40 g Salatgurke fein gewürfelt

Alles gut miteinander verrühren und abschmecken und ab auf's Brot damit. Wenn es länger satt machen soll, mit einer getrockneten Tomatenscheibe und 1 Scheibe Mozzarella belegen.

Man kann diese Creme auch auf Vorrat zubereiten und zu gestiftelten Karotten, Gurken, Paprika als Dip reichen.

Laßt es Euch schmecken!

