

CHIA EIWEIßBROT

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



76 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Brot

- 6 Eier
- 500 g Magerquark
- 100 g gemahlene Mandeln
- 4 EL [Chiasamen](#)
- 100 g Leinsamen
- 4 EL Mandelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 10 g Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 2 EL Sesam



Chia Eiweißbrot selber backen - so geht's:

1. Verrühre die Eier mit dem Quark.
2. Zermahle die Leinsamen und den Sesam mit einem Mörser oder einer Gewürzmühle. Das ist wichtig, damit der Körper die wertvollen Inhaltsstoffe aufnehmen und verarbeiten kann. Rühre sie unter den Quark.
3. Mixe die gemahlene Mandeln, das Mandelmehl, die Chiasamen, Backpulver und Salz unter. Wenn du möchtest, kannst du deinem Eiweißbrot noch Gewürze oder beliebige Kräuter beifügen. Sehr zu empfehlen sind auch Röstzwiebel, Würfel von getrockneten Tomaten und Oregano.
4. Lege eine Kastenform mit Backpapier aus und gib den Chia-Eiweißbrot-Teig hinein. Lasse ihn in der Form für 1 Stunde ziehen. Du kannst es nach Belieben mit ein paar Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Backe das Eiweißbrot 1 Stunde bei 180°C Ober-/Unterhitze.

Nährwerte pro Portion: 129 kcal | KH 2 g | E 11 g | F 7 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

