

LOW CARB ZUCCHINI BROT

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



65 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Brot

- 200 g Zucchini
- 250 g gemahlene Mandeln
- 30 g Leinsamen (geschrotet)
- 20 g Flohsamenschalen
- 20 g [Chiasamen](#)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 Eier
- 100 g Magerquark



Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor und lege eine 25 cm große Backform mit Backpapier aus.
2. Wasche die Zucchini und rasple sie grob auf ein sauberes Küchentuch. Drücke sie gut aus, damit möglichst viel Flüssigkeit verloren geht.
3. Vermische die gemahlene Mandeln mit den geschroteten Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen, Backpulver und Salz in einer Schüssel. Gib dann die Eier, den Magerquark und die ausgedrückte Zucchini dazu. Verrühre alles gründlich, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Fülle den Teig in die vorbereitete Backform und streiche ihn glatt.
4. Backe das Low-Carb-Zucchini Brot im vorgeheizten Ofen für etwa 50 Minuten. Lass es anschließend kurz abkühlen, bevor du es aus der Form nimmst.



Ein Rezept von Familienkost.de

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

