

Nr. 64: Quark-Ei-"Brot"

- das etwas andere Brot -

Für Anzahl Portionen: 1 Stück

Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
		Weizenmehl	10 g
		Weizenkleie	25 g
½	Päckchen	Backpulver	5 g
3	Esslöffel	Magerquark	90 g
2		Eier	120 g
2	Esslöffel	Mandel, gemahlen	20 g
2	Esslöffel	Leinsamen, geschrotet	15 g
1	Esslöffel	Sonnenblumenkerne	15 g
1	Teelöffel	Kräutermischung	5 g
½	Teelöffel	Salz	3 g

Zubereitung:

Alles Zutaten miteinander verquirlen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.

Bei 150 Grad für 40 Minuten im Ofen (mittlere Schiene) backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
frischer Kräuterquark oder Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	188 kcal
Eiweiß (Protein)	14,4 g
Fett	10,7 g
Kohlenhydrate	8,5 g