

DEIN LIEBLINGSREZEPT
„Eiweißbrot mit Zwiebeln“

Zutaten:

500g Magerquark
80g Chiasamen
300g Mandeln, andere Nüsse
oder Röstzwiebeln
80g Leinsamen
1pck. Backpulver
1 Ei
50g Sonnenblumen- oder
Kürbiskerne
½ tl Salz oder Gemüsebrühe
100g Haferflocken

1. Heize den Backofen auf 170°C Umluft vor.
2. Verrühre zuerst den Quark mit den Chiasamen und lasse das Ganze für 10 Minuten quellen.
3. Danach mischst du alle Zutaten miteinander und verührst sie mit einem Mixer.
4. Anschließend legst du Backpapier auf ein Blackblech und formst den Teig zu einem Laib. Du kannst dazu auch eine Kastenform nutzen.
5. Das Brot sollte nun 50-60 Minuten backen.

Guten Appetit!