



Low Carb Eiweißbrot

Kalorien: 143 kcal Kohlenhydrate: 2g Eiweiß: 10g Fett: 9g (pro Scheibe)

Zutaten 1 Brot:

300g Magerquark, 4 Eier, 100g Chiasamen, 30g Leinsamen, geschrotet, 70g Mandeln gemahlen, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 20g Kürbiskerne

Zubereitung 15 Min. (60 Minuten backen):

- Den Ofen auf 180° C Oberhitze / Unterhitze vorheizen.
- Magerquark mit Eiern cremig rühren.
- Leinsamen, Chiasamen, Mandeln, Backpulver und etwas Salz der Quark-Ei Mischung untermischen und alles ordentlich miteinander verrühren.
- Jetzt den Teig in die mit Backpapier belegte Kastenform garnieren und dann im vorgeheizten Backofen für etwa 60 Minuten backen.

Bon Appetit!

