

# Eiweißbrot - Unser Low-Carb-Rezept zum Selberbacken

## Zutaten (Für ca. 20 Scheiben)

- **50 g** Chiasamen
- **50 g** Leinschrot
- **75 g** gemahlene Mandeln
- **2 EL** Sonnenblumenkerne
- **2 EL** Dinkelvollkornmehl
- **2 EL** Weizenkleie
- **1 TL** Backpulver
- **1 TL** Salz
- **300 g** Magerquark
- **6** Eiweiß (Größe M)



## Zubereitung

1. Chiasamen im Blitzhacker grob zerkleinern und in einer Schüssel mit allen restlichen Zutaten gut vermischen.
2. Abgedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen.
3. Sollte die Masse zu fest sein, etwas kaltes Wasser ergänzen.
4. Eine Kastenform (ca. 25 cm Länge) mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen. Glatt streichen und mit Wasser bepinseln.
5. Im Ofen bei 160°C 50-60 Minuten backen.
6. Nach ca. 10 Minuten längs einschneiden.
7. Das Brot aus dem Ofen nehmen, etwa 15 Minuten abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form stürzen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

1 Portion enthält ca. kJ - 79 kcal - 0,3 BE - 3 g KH - 4 g F - 6 g E - 3,2 g BS

**Zubereitungszeit:** 80 Minuten