

Chia Eiweiss-Brot



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für eine Kastenform:

- 6 Eier
- 500 g Magerquark
- 100 g gemahlene Mandeln
- 4 EL Chiasamen
- 100 g Leinsamen
- 4 EL Mandelmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 10 g Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 2 EL Sesam

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 60 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 75 Minuten
Ruhezeit:	1 Stunde

So wird das Chia Eiweiß Brot zubereitet

1. Zubereitet ist das Chia Eiweiß Brot blitzschnell. Zuerst verrührt ihr die Eier mit dem Quark.
2. Nehmt euch dann euren Leinsamen und Sesam und schrotet ihn grob mit einem Mörser oder einer Gewürzmühle. Das ist wichtig, damit der Körper die wertvollen Inhaltsstoffe

aufnehmen und verarbeiten kann.

3. Gebt dann die restlichen Zutaten zur Eier-Quarkmischung dazu und mischt alles gut, so dass ein einheitlicher Teig entsteht. Wenn ihr möchtet, könnt ihr eurem Eiweißbrot noch Gewürze oder Kräuter eurer Wahl beifügen. Sehr zu empfehlen sind auch Röstzwiebel, Würfel von getrockneten Tomaten und Oregano.
4. Jetzt nehmt ihr euch eine Kastenkuchenform und legt sie mit Backpapier aus. Gebt dann den Chia-Eiweißbrot-Teig hinein und lasst ihn in der Form nochmal für eine Stunde ziehen. Wer möchte, kann das Brot noch mit ein paar Kürbis- oder Sonnenblumenkerne bestreuen.
5. Bei 180°C Ober- und Unterhitze backt ihr dann euer Eiweiß Brot für 60 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

