Chia Eiweißbrot

Zutaten für 1 Brot

- 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

Chia Eiweißbrot selber backen - so geht's:

1. Verrühre die Eier mit dem Quark.
2. Zermahle die Leinsamen und den Sesam mit einem Mörser oder einer Gewürzmühle. Das ist wichtig, damit der Körper die wertvollen Inhaltsstoffe aufnehmen und verarbeiten kann. Rühre sie unter den Quark.
3. Mixe die gemahlenen Mandeln, das Mandelmehl, die Chiasamen, Backpulver und Salz unter. Wenn du möchtest, kannst du deinem Eiweißbrot noch Gewürze oder beliebige Kräuter beifügen. Sehr zu empfehlen sind auch Röstzwiebel, Würfel von getrockneten Tomaten und Oregano.
4. Lege eine Kastenform mit Backpapier aus und gib den Chia-Eiweißbrot-Teig hinein. Lasse ihn in der Form für 1 Stunde ziehen. Du kannst es nach Belieben mit ein paar Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Backe das Eiweißbrot 1 Stunde bei 180°C Ober-/Unterhitze.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.