

FITNESSBROT IN DER HEIßLUFTFRITTEUSE

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



50 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Brot

- 500 g Quark
- 250 g zarte Haferflocken
- 250 g kernige Haferflocken
- 2 Eier
- 1 Möhre
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz



Zubereitung:

1. Schäle die Möhre und reibe sie fein.
2. Verrühre den Quark mit den Eiern. Gib die zarten und kernigen Haferflocken, Backpulver, Salz und die geraspelten Möhren hinzu. Verknete alles zu einem geschmeidigen Teig. Er scheint sehr fest und trocken - das ist normal.
3. Forme aus dem Teig einen Brotlaib und lege ihn in deine Heißluftfritteuse. Du kannst eine Kastenbackform oder eine Silikonform für Heißluftfritteusen nutzen - es funktioniert aber auch ohne.
4. Backe das Fitnessbrot 30 Minuten bei 160 Grad. Wende es dann und backe es weitere 15-20 Minuten. Die genaue Backzeit unterscheidet sich von Gerät zu Gerät.



Ein Rezept von Familienkost.de

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

