

Fitnessbrot in der Heißluftfritteuse

Zutaten für 1 Brot

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



Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 45 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 50 Minuten

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 45-50 Minuten bei 160 Grad in der *Airfry* Stufe. Die genaue Backzeit unterscheidet sich von Gerät zu Gerät.

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

