

Haferflocken-Quark-Brot

Zutaten für 1 Kastenform

- 500 g Magerquark
- 250 g Haferflocken (zart)
- 250 g Haferflocken (kernig, wahlweise andere Getreideflocken oder Basismüsli)
- 2 Eier
- 2 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz



Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 60 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 65 Minuten

So bäckst du das Haferflocken-Quark Brot

1. Verrühre zuerst die Eier mit dem Quark.
2. Gib dann die Haferflocken, das Backpulver und das Salz hinzu und rühre alles kräftig um. Das geht sehr gut mit einem Knethaken. Wundere dich nicht, wenn der Teig sehr trocken scheint. Das ist richtig so und wird sich beim Backen geben.
3. Lege deine Kastenform mit Backpapier aus und verteile den Teig darin. Eine Gehzeit ist wie gesagt nicht nötig, da dein Brot keine Hefe enthält.
4. Nun geht es daher gleich für dein Fitnessbrot in den vorgeheizten Backofen, wo es für etwa eine Stunde bei 180°C Umluft bäckt. Alternativ kannst du es auch nach der Anleitung für mein [Fitnessbrot in der Heißluftfritteuse](#) backen.

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

