

Haferflocken-Quark-Brot



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 1 Kastenform (30 Scheiben):

- 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.

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

