

## Low Carb Zucchini Brot



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

*gesund*

### Zutaten für ein Low Carb Zucchini Brot:

- 2 Zucchini
- 300 g Magerquark
- 6 Eier
- 300 g gemahlene Mandeln

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 40 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 60 Minuten

### Zubereitung

Bei frischen Zucchini der Saison aus regionalem Anbau kannst du die Zucchini wunderbar mit Schale verwenden, denn dort sind die meisten Nährstoffe enthalten. Du solltest sie nur gut abwaschen.

Dann reibst du die Zucchini, salzt sie und gibst sie in eine Schüssel, in der du sie eine Stunde lang stehen lässt.

Dann gießt du das Wasser ab, drückst die Zucchini nochmal aus und vermischst sie mit den restlichen Zutaten.

Nun kannst du den Teig noch ganz nach Belieben würzen oder mit Kräutern, Schinkenwürfeln, Röstzwiebeln oder ähnlichem verfeinern.

Fette dann eine Kastenform ein und gib den Teig hinein. Alternativ empfehle ich dir diese [Silikonbackform\\*](#), aus der sich das Brot später wunderbar lösen lässt.

Heize deinen Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze ein und schiebe das Zucchini Brot auf mittlerer Stufe hinein. Nach 40 Minuten ist dein saftige Low Carb Brot fertig und du kannst es dir nach dem Auskühlen schmecken lassen.

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

