Eiweiß-Brot

Low-Carb

figur scout

Zubereitung

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen (1 EL Sonnenblumenkerne beiseite stellen).
- Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und die Masse einfüllen.
- Die Oberseite mit Hilfe eines Pinsels und lauwarmen Wasser bestreichen, damit das Brot schön knusprig wird.
- Anschließend mit 1 EL Sonnenblumenkernen garnieren und für 50 Minuten in den Ofen geben.
- Anschließend abkühlen lassen und stürzen.

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 240 g Haferkleie
- 60 g Dinkelkleie
- 6 Eier
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver

Nährwerte pro Scheibe Eiweißbrot: 139 kcal

- 10g Eiweiß
- 9g Fett
- 3 g Kohlenhydrate