



FRÜHSTÜCK

QUARKBROT MIT HAFERKLEIE

 10 Minuten

 1 Brot

 einfach

 Bei 12 Scheiben 190 kcal pro Scheibe

500 g Magerquark

300 g Haferkleie

5 Eier

4 EL Chiasamen oder Leinsamen

1 EL Hirse

1 geh. TL Salz

½ TL Brotgewürz

1 Päckchen Backpulver

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor und bereite eine Kastenform vor, indem du sie fettest oder mit Backpapier auslegst.

Vermische alle Zutaten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Fülle die gesamte Teigmenge in die Form, streiche die Oberfläche glatt und backe das Brot innerhalb von 50 Minuten aus. Die obere Kruste sollte angenehm kross sein. Mit einem kleinen Holzstäbchen (Zahnstocher oder Schaschlikspieß) kannst du testen, ob das Brot gar ist.

NÄHRWERTE

