

Eiweißbrot

Zutaten:

100g Sesam
100g Leinsamen
100g Walnüsse
100g Mandeln
100g Kürbiskerne
100g Sonnenblumenkerne
6 Eier
300g Magerquark
1 TL Salz

Zubereitung:

Nüsse klein hacken, bis beliebige Konsistenz erreicht ist.
In einer Rührschüssel mit einem Handmixer alle Zutaten miteinander verrühren
und in eine Kastenform füllen.
Backofen auf 160Grad Umluft vorheizen und das Brot 60-90 Minuten backen.

Tipps:

Die Nüsse können beliebig ausgetauscht werden.
Ob Hasel-, Para- oder Pekannuss – alles ist erlaubt.

Abendliche Heißhungerattacken vermeiden: Einfach eine Scheibe Brot im Toaster rösten und
verzehren.

Eiweißbrot 2

Zutaten:

250g	Haferkleie
50g	Dinkelkleie
3 EL	Leinsamen, geschrotet
20g	Sonnenblumenkerne
1 TL	Salz
1 Päckchen	Backpulver
500g	Magerquark
6	Eiweiß

Zubereitung:

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und das Eigelb verwerfen.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Wahlweise können noch Nüsse ergänzt werden.

Danach Eiweiße und Quark unter die Masse rühren.

Masse in eine Kastenform füllen und 50 Minuten im Backofen backen.