

## **Low Carb Brot**

### **Rezept für ca. 950g Brot**

Zubereitungszeit: 105min. (15 min. + 90 min. Backzeit)

#### **Man nehme**

- 300g Magerquark
- 8 mittelgroße Eier
- 100g Leinsamen geschrotet
- 1 TL Salz
- 5 EL Speisekleie (Hafer-)
- 2 EL Mehl, oder Sojamehl
- 1 Packung Backpulver
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 100g Mandeln / Haselnüsse, gemahlen
- Butter zum Einfetten für die Form

#### **Zubereitung**

Umluftherd auf 150 C vorheizen und 15min. die Hitze halten, bevor der Teig in den Ofen kommt. Quark, Eier und Backpulver in einer Schüssel mit dem Handrührgerät (Quirle) gut verrühren, dann die anderen Zutaten dazugeben und noch einmal gut durchrühren. In die gefettete Form (25-30cm) geben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 150C mindestens 90min. backen. Der Teig ist recht flüssig und das fertige Brot sehr saftig/feucht. Das kann mit mehr Kleie abgeändert werden.

#### **Tipps + Vorteile**

Das fertige Brot sollte im Kühlschrank in einer nicht fest geschlossenen Tüte aufbewahrt werden. Es lässt sich auch gut einfrieren.

- Das Rezept enthält hochwertiges-tierisches Eiweiß und pflanzliches Eiweiß
- Wenig Kohlenhydrate -> wenig Insulinausschüttung
- Leinsamen liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren, viele Ballaststoffe, Eiweiß
- Mandeln enthalten viele einfach ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß, Calcium und Ballaststoffe

Bewegung

Ernährung

Denken