

Mediterranes Eiweißbrot (Low Carb)

Zutaten (für 1 Brot):

- etwas Butter
- 30 g schwarze (ohne Stein) Oliven
- 80 g getrocknete (ohne Öl) Tomaten
- 250 g Magerquark
- 4 Eier
- 100 g Mandelmehl
- 4 EL Sojamehl
- 100 g geschroteter Leinsamen
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 0,5 TL Salz
- italienische Kräuter
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Backofen auf 175 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen und 15 Minuten warten, bevor das Brot in den Ofen kommt. Eine Brotbackform (21 cm Länge) dünn mit Butter einfetten. Oliven und Tomaten fein schneiden.

Quark und Eier miteinander verrühren. Oliven, Tomaten, Mandelmehl, Leinsamen, Sojamehl sowie Backpulver hinzufügen und verrühren. Die Masse mit Kräutern und Salz würzen, nochmals gut durchrühren. Alles in die Backform geben und glatt streichen. Gleichmäßig mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Auf der mittleren Schiene circa 40 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Erkalten lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen