

Körnerbrot mit Leinsamen (Low Carb)

Zutaten (für 1 Brot):

- 150 g Leinsamen
- alternativ: Leinsamenmehl
- 50 g Kürbiskerne
- 150 g Sesam
- 150 g gehackte Mandeln
- 150 g gehackte Haselnüsse
- 1 TL Salz
- 5 Eier
- 100 g frisch geriebener Käse

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden.

Sämtliche trockene Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. In einer größeren Schüssel die Eier verquirlen. Die Körnermischung sowie den frisch geriebenen Käse dazugeben und gut durchrühren.

Den Teig in die Form füllen auf der zweituntersten Schiene etwa 60-70 Minuten backen.

Dieses Brot hat wenig Kohlenhydrate. Im Geschmack erinnert es an Vollkorn-Roggenbrot.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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