

# Möhren-Eiweiß-Brot (Low Carb)

## Zutaten (für 1 Brot):

- 2 Möhren
- 250 g Magerquark
- 4 Eier
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g ganze Leinsamen
- 2 EL Sojamehl
- 4 EL Schmelzflocken
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 0,5 TL Brotgewürz
- 1 TL Salz

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Eine Backform (ca. 25 cm Länge) mit Backpapier auskleiden.

Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Quark und Eier mit einem Handrührgerät vermischen. Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Schmelzflocken, Backpulver, Sonnenblumenkerne und Möhrenraspel unter die Quarkmasse rühren. Den Teig mit Brotgewürz und Salz würzen.

Alles in die Backform geben und glatt streichen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 70-90 Minuten backen, bis das Brot eine schöne Kruste hat. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf dem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)