

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.

Tipp:

Mandelmehl entsteht als Nebenprodukt bei der Gewinnung von Mandelöl. Entöltes oder teilentöltes Mandelmehl enthält nur wenig Fett und Kohlenhydrate, aber viel Eiweiß und Ballaststoffe - es sättigt also gut. Zudem ist es glutenfrei.

Fein gemahlene Mandeln sind kein gleichwertiger Ersatz, denn sie haben mehr als 50 Prozent Fettanteil und eignen sich weniger gut zum Backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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