Quark-Eiweiß-Brot (Low Carb)

Zutaten für 1 Brot:

- 2 Eier
- 160 g Magerquark
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Natron
- 1 EL Eiweißpulver
- ½ TL Salz
- nach Belieben: Brotgewürz
- nach Belieben: Körner oder Nüsse

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine mittelgroße Kastenform mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer gut vermischen. Den Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und circa 30 Minuten backen.

Hinweis:

Eventuell zugefügte Sonnenblumenkerne können sich beim Backen intensiv grün verfärben. Diese Farbänderung ist gesundheitlich unbedenklich. Sonnenblumenkerne ändern ihre Farbe bei Verarbeitung mit basischen Zutaten wie in diesem Fall das Natron im Eiweißbrot.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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