

# Eiweißbrot (Low Carb)

## Zutaten (für 1 Brot, 20-25 Scheiben):

- 1 TL Butter
- 2 EL zarte Haferflocken
- 250 g Magerquark
- 3 große Eier
- 1 TL Salz
- ½ Päckchen Backpulver
- 125 g Haferkleie
- 25 g Dinkelkleie
- alternativ: Haferkleie
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Walnuskerne

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform (Länge circa 25 cm) mit weicher Butter ausstreichen und mit Haferflocken ausstreuen.

Alle restlichen Zutaten verrühren, bis sie sich gut miteinander verbunden haben (Anmerkung: Reizdarm-Patienten sollten die Kerne und Samen besser vorher mahlen oder fein schroten).

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und in den Ofen geben. Die Temperatur sofort auf 160 Grad Umluft reduzieren und das Brot 50 Minuten backen.

Brot in der Form 20 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen, wenden und vollständig auskühlen lassen.

Ein ideales Brot mit reichlich Ballaststoffen und gesundem, vollem Korn.

## Nährwerte (pro Scheibe bei 25 Scheiben):

89 kcal, 5 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe

## Nährwerte (pro Scheibe bei 20 Scheiben):

111 kcal, 7 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Adipositas

Akne

Arthrose

Blasenentzündung

Bluthochdruck

Bronchitis

COPD

Diabetes

Fersensporn

Fettleber

Fettstoffwechselstörungen

Fußpilz

Fruktose-Intoleranz

Gastritis  
Gicht  
Hämorrhoiden  
Metabolisches Syndrom  
Migräne/chronische Kopfschmerzen  
Morbus Bechterew  
Nierengesunde Ernährung  
Niereninsuffizienz  
Reizdarm (nicht zu Beginn der Ernährungsumstellung)  
Parodontitis  
Verstopfung  
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin: Anne Fleck

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