

## Kerniges Eiweißbrot

### Zutaten für 1 Laib (1 kg, 20 Scheiben) :

- 40 g gehackte Kurbiskerne
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g ungeschälte Sesamsamen
- 100 g Sußlupinenmehl
- alternativ: 100 g Kichererbsenmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Haferkleie
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 2 TL Meersalz
- 2 Eier
- 250 g Magerquark

Kurbis-, Sonnenblumenkerne und Sesam mischen, 2 EL beiseitestellen. Die übrigen Kerne mit Sußlupinenmehl, Mandeln, Leinsamen, Dinkelmehl, Haferkleie, Backpulver, Salz und nach Belieben mit 2 TL Brotgewurz mischen. In einer großen Schüssel Eier und Quark glatt rühren. Die trockenen Zutaten und  $\frac{1}{4}$  l lauwarmes Wasser nach und nach mit den Knethaken des Handrührgeräts untermischen.

Eine Kastenform (ca. 25 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, glatt streichen und mit einem Messer längs einritzen. Die beiseite gestellten Kerne darüberstreuen, leicht andrücken und das Brot zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Brot auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und 1 Tasse mit heißem Wasser auf den Boden des Backraums stellen. Das Brot etwa 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad herunterschalten und das Brot weitere 40-45 Minuten backen. Zur Garprobe einen Holzspieß ins Brot stechen. Bleibt kein Teig daran kleben, ist es fertig.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwa 10 Minuten abkühlen lassen, stürzen und vollständig abkühlen lassen. Das Brot hält sich in einer Box im Kuhlschrank etwa 1 Woche. Für den Vorrat können Sie das Brot in Scheiben schneiden und portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Nährwerte pro Scheibe (50 g):

140 kcal, 8 g Eiweiß, 7 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 0,5 BE

### Variante:

Für Low-Carb-Brotchen den Teig in gefettete Mulden eines 12er-Muffinblechs füllen und im Ofen erst 10 Minuten bei 200 Grad, dann 30 Minuten bei 180 Grad backen.

### Tipp:

Eiweißbrot lässt - anders als normales Brot - den Blutzucker langsamer ansteigen. Es liefert kaum Kohlenhydrate, dafür aber einen hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß und eine Menge Ballaststoffe. Vor allem Sußlupinenmehl aus den Samen einer heimischen Hülsenfrucht punktet mit rund 40 Prozent an hochwertigem Eiweiß.

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Bluthochdruck

Diabetes

Fettleber

Fettstoffwechselstörungen

Herzschwäche

Metabolischem Syndrom

Parodontitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

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