

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
- ½ TL Brotgewürz
- 1 TL Salz

Den 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 und Möhrenraspel unter die Quarkmasse rühren. Den Teig mit Brotgewürz und 1 TL 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.

Nährwerte (pro Portion bei 16 Scheiben):

180 kcal, 10 g Eiweiß, 12 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Tipp:

Sojamehl ist sehr eiweißreich. Ersatzweise können Sie auch (Süß-)Lupinenmehl nehmen, gewonnen aus der heimischen Pflanze Lupine - erhältlich im Reformhaus oder Bio-Supermarkt.

Das Brot schmeckt am besten getoastet. Für den Vorrat können Sie gleich das doppelte Rezept backen - das Eiweißbrot lässt sich prima einfrieren. Dazu am besten das erkaltete Brot in Scheiben schneiden und portionsweise tiefkühlen.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Akne (eingeschränkt empfehlenswert wegen Quark)
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Dünndarm-Fehlbesiedlung
- Fettleber
- Fruktose-Intoleranz
- Fußpilz
- Hashimoto
- Migräne
- Multipler Sklerose
- Parodontitis
- Rosazea
- Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 24.02.2020

Koch/Köchin:

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