

Bambusbrot (Low Carb)

Zutaten für 1 Brot (circa 12 Scheiben):

- 150 g Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 80 g Haferkleie
- 25 g Bambusfasern
- 30 g entöltes Gold-Leinsamenmehl
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz

Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin 5 bis 6 Minuten sanft braten.

Anschließend die Zwiebeln mit allen weiteren Zutaten in einer Rührschüssel gut vermengen. Eine rechteckige Backform mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und 30-35 Minuten backen. Vor dem Stürzen gut abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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