

# Vitalbrot mit Quark und Möhren

## Zutaten für 1 Brot:

- 250 g Magerquark
- 2 Eier
- 80 g Dinkelmehl Typ 1050
- 70 g Chiasamen
- 30 g Haferkleie
- 30 g Weizenkleie
- 60 g geraspelte Möhren
- 1 gestr. TL Salz
- 1 Packung Backpulver
- 30 g Flohsamenschalen
- 100 ml Wasser

Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Magerquark mit den Eiern in einer Schüssel cremig rühren. Mehl, Chiasamen, Kleie, Möhren, Salz und Backpulver dazugeben und alles gut vermengen. Flohsamenschalen und Wasser zum Teig geben und zügig unterkneten. 20 Minuten aufquellen lassen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech etwas Weizenkleie und Haferkleie streuen, den Teig in dem Kleie-Gemisch wälzen und zu einem Laib formen. Die Oberfläche etwas einschneiden und im unteren Drittel des Ofens etwa 60 Minuten backen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 17.08.2022

Koch/Köchin: Güldane Altekrüger

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