

Mandel- und Saatenbrot (Low Carb)

Zutaten für ein Brot (ca. 750 g):

- 6 (Gr. L) Eier
- 250 g Magerquark
- 1 TL Salz
- 70 g gemahlene Mandeln
- 30 g geschälter Sesam
- 50 g geschroteter Leinsamen
- 5 g ganzer Leinsamen
- 30 g Haferkleie
- 20 g Dinkelmehl Typ 1050
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 TL Kokos- oder Olivenöl

Ofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen.

Die Eier trennen. Eigelb mit Quark und Salz mit einem Handmixer glatt rühren. Mandeln, Sesam, geschroteten Leinsamen, Haferkleie, Mehl und Backpulver mischen und nach und nach unter die Quarkmasse rühren. 10 Minuten stehen lassen. Inzwischen das Eiweiß sehr fest schlagen, anschließend vorsichtig unterheben.

Eine Silikonkastenform (24 cm) mit Öl ausstreichen. Den Teig einfüllen und mit den ganzen Leinsamen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen circa 80 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten in der Form und anschließend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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