



KOCHREZEPTE

Eiweiss-Brot

150 g Magerquark

3 Eier

50 g gemahlene Mandeln

50 g geschroteter Leinsamen

2 EL Weizenkleie

1 EL Mehl

½ Päckchen Backpulver

½ TL Salz

1 EL Sonnenblumenkerne

etwas Butter für die Form, eine Brotbackform 21 cm, für 500 g Brote

Was Sie machen müssen:

Den Backofen auf Umluft 150 Grad vorheizen und diese Temperatur 15 Min. halten, bevor das Brot in den Ofen kommt.

Quark und Eier verrühren. Mandeln, Leinsamen, Weizenkleie, Mehl, Backpulver und Salz mischen und unterrühren. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen. In die gefettete Backform geben und glatt streichen. Gleichmäßig mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorbereiteten Ofen 40 Min. backen. Gut auskühlen lassen.

Pro Scheibe Brot (30 g) hat:

Energie: ca. 60 kcal

Kohlenhydrate: 2 g

Eiweiß: 4 g

Fett: 4 g

Dieses Brot liefert 198 kcal pro 100 g.

(Das neue große LOGI-Kochbuch, Franca Mangiameli, Heike Lemberger)

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr