

Chia-Eiweißbrot

Die Angaben sind für eine 30cm lange Kastenform

Zutaten

6	Eier
500g	Magerquark (gut abtropfen lassen - entspricht 300g)
100g	gemahlene Mandeln (<i>oder andere Nüsse</i> → Empfehlung : wenn ihr selbst mahlt, empfehle ich euch die Mandeln nicht komplett zu zermahlen, sondern etwas größere Stücke beizubehalten, dann wird das Brot etwas körniger/ saftiger)
100g	geschrotete Leinsamen
4 EL	Chia Samen
4 EL	Leinsamenmehl
1 Päck.	Backpulver
10g	Brotgewürz
1 TL	Salz

Zubereitung

Die Zutaten gut miteinander vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

Den Teig hineingeben, glattstreichen und nach Möglichkeit nochmal 30 Minuten ziehen lassen, um die Restfeuchte zu reduzieren.

Der Teig kann beliebig mit Kürbiskernen, Leinsamen, Mohn oder Sonnenblumenkernen betreut werden.

Bei Ober- & Unterhitze 175 Grad (vorgeheizt) ca 55-65 min backen.