

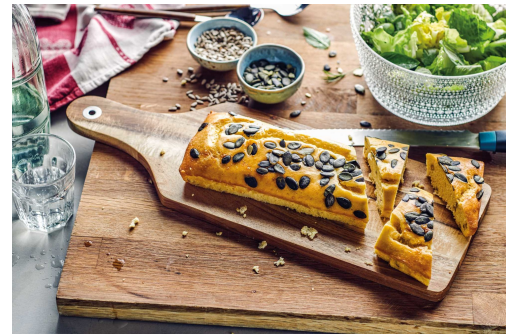


Eiweißbrot

Zeit gesamt
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Speisequark, Magerstufe	150 g
Eier	4 St.
Mandeln, gemahlen	100 g
Backpulver	0.5 Päckchen
Salz	10 g
Sonnenblumenkerne	1 EL
Kürbiskerne	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Kastenform 28 cm

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und ohne Klumpen verrühren. Dann Masse in eine eingefettete Backform geben, ab in den Ofen und für ca. 50–60 Min. bei 150 °C backen. Gerne kann man vor dem Backen leckere Kürbiskerne darüberstreuen.

Tipp: Dazu passt [Lauwarmer Tomaten-Rucolasalat auf Eiweißbrot & Mozzarella](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1101 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	69 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	81 g