



Laktosefreies Eiweißbrot

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Mandeln, gemahlen	150 g
Haselnusskerne, gehackt und geröstet	50 g
Dinkelvollkornmehl	50 g
Salz	1 TL
Chia-Samen	50 g
Kürbiskerne	80 g
Sonnenblumenkerne	50 g
Backpulver	2 TL
Eier	6 St.
Quark, laktosefrei	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Backpapier

1. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel gemahlene Mandeln, gehackte Haselnüsse, Dinkelmehl, Salz, Chia-Samen, Kürbiskerne, 3/4 der Sonnenblumenkerne, und Backpulver verrühren.
2. Eier trennen und Eigelb anderweitig verwenden. Eiweiß und Quark zu den anderen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und mit restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Brot für ca. 60 Min. im Ofen gold braun backen.
4. Brot vorsichtig aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Eiweißbrot in Scheiben schneiden und servieren oder trocken und luftdicht aufbewahren.

Guten Appetit!!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	2810 kcal
Kohlenhydrate	216 g
Eiweiß	134 g
Ballaststoffe	44 g
Fette	222 g