



Low-Carb-Nussbrot

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Pekannusskerne | 100 g |
| Paranüsse | 50 g |
| Haselnusskerne, gemahlen | 200 g |
| Salz | |
| Leinsamen, ganz | 4 EL |
| Kürbiskerne | 4 EL |
| Eier | 3 St. |
| Backpulver | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Kastenform 28 cm, Backpapier, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Nüsse grob hacken.
2. In einer Schüssel gemahlene Haselnüsse, Para- und Pekanüsse, Salz, Leinsamen, 3/4 der Kürbiskerne und Backpulver verrühren. Eier trennen. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen. Eigelb zu den anderen Zutaten geben und verrühren. Eiweiß vorsichtig unterheben.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und mit restlichen Kürbiskernen bestreuen. Brot für ca. 45 Min. im Ofen backen.
4. Brot vorsichtig aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Nussbrot in Scheiben schneiden und servieren oder trocken und luftdicht aufbewahren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 290 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 26 g |