



Rezepte > Andere

Paleo-Brot

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Walnusskerne	50 g
Mandeln, gemahlen	200 g
Haselnusskerne, gehackt und geröstet	100 g
Salz	
Chia-Samen	4 EL
Backpulver	1 TL
Kürbiskerne	4 EL
Eier	3 St.
Olivenöl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Kastenform 28 cm, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Walnüsse grob hacken. In einer Schüssel gemahlene Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Salz, Chia-Samen, 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.
2. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und mit restlichen Kürbiskernen bestreuen. Brot für ca. 45 Min. im Ofen backen.
3. Brot vorsichtig aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Eiweißbrot in Scheiben schneiden und servieren oder trocken und luftdicht aufbewahren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	2775 kcal
Kohlenhydrate	131 g
Eiweiß	101 g
Ballaststoffe	26 g
Fette	238 g