



Protein-Brot

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

📅 Backen: ca. 75 Min.

👤 Quellen lassen: ca. 30 Min.

🥕 vegetarisch

100 g: 309 kcal, F 25 g, Kh 4 g, E 14 g

Zutaten

für 4 Personen

80 g Leinsamen

150 g gemahlene Haselnüsse

0.5 TL Salz

150 g Magerquark

4 Eigelbe

1 dl Wasser

2 TL Backpulver

0.5 dl Wasser

4 Eiweisse

1 Prise Salz

1 EL Haselnüsse

1 TL Leinsamen

Und so wirds gemacht:

1. Leinsamen im Cutter fein mahlen, in eine Schüssel geben.
2. Nüsse, Salz, Quark, Eigelbe und Wasser begeben, gut mischen, zugedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Backpulver und Wasser begeben, mischen.
3. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. 1/3 des Eischnees unter die Nussmasse rühren, Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Masse in die vorbereitete Form geben. Nüsse grob hacken, mit den Leinsamen darüberstreuen.
4. Backen: ca. 1.25 Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Form: Für eine Cakeform von ca. 20 cm, mit Backpapier belegt

Haltbarkeit: Eingepackt in Klarsichtfolie ca. 2 Tage.
