

Eiweissbrot

250	g	Haferkleie
50	g	Weizenkleie
1	Päckli	Backpulver
20	g	Leinsamen
20	g	Salz
wenig		Muskatnuss, Paprika
500	g	Magerquark
5	Stk.	Eier
15	g	Sesam



Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Cakeform mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.
In eine Cakeform geben und mit Sesamsamen bestreuen. Füllung in der Cakeform
15 Minuten stehen lassen.
Im Backofen während 40-50 Minuten backen.

Tipp

Nach belieben können auch andere Samen / Körner anstelle von Lein- und Sesamsamen
verwendet werden.
Brot in ein Tuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren.
Eine andere Möglichkeit ist, Brotscheiben schneiden und einzeln einfrieren.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	171
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiss	12 g
Fett	5 g