

Eiweiß-Brot

Das Low Carb Eiweiß-Brot enthält wenig Kohlenhydrate. Das raffinierte Rezept sollte man unbedingt einmal probieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

500 g	Magertopfen
4 Stk.	Eier
100 g	Weizenkleie
50 g	Haferkleie
150 g	Leinsamen (geschrotet)
1 EL	Dinkelvollkornmehl
1 TL	Salz
1 Packung	Backpulver
	Kürbiskerne (zum Bestreuen)
	Leinsamen (zum Bestreuen)
	Sonnenblumenkerne (zum Bestreuen)
	Sesam (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Für das **Eiweiß-Brot** den Backofen auf 175 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Magertopfen und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Mixer glattrühren. Die Weizenkleie, Haferkleie, Leinsamen, Salz, Dinkelvollkornmehl und Backpulver hinzugeben, verrühren und zu einem Teig verarbeiten.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und je nach Belieben mit Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne bestreuen.

4. Das Eiweiß-Brot im Backofen etwa 50 Minuten backen. Zirka 15 Minuten lang auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

Tipp

Aufgrund der Zutaten ist das Eiweiß-Brot nicht so lange haltbar, einfach in Scheiben schneiden und einfrieren. Aufgetaut schmeckt das Brot auch noch immer sehr gut.