

Eiweißbrot aus der Heißluftfritteuse

Diese Eiweißbrot aus der Heißluftfritteuse ist ein einfaches Low-Carb-Brot mit viel Protein. Das Rezept überzeugt mit einer lockeren Konsistenz und einer knusprigen Kruste.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

100 g	Dinkel-Vollkornmehl
0.5 Packungen	Backpulver
250 g	Magertopfen
30 g	Flohsamenschalen
2 Stk.	Eier
1 EL	Apfelessig
0.5 TL	Salz

Zubereitung

1. Um ein **Eiweißbrot in der Heißluftfritteuse** zubacken, die Eier in eine große Schüssel geben und mit dem Magertopfen, den Flohsamenschalen, dem Apfelessig und dem Salz gründlich verrühren. Die Mischung anschließend etwa 15 Minuten quellen lassen, damit die Flohsamenschalen ausreichend Flüssigkeit aufnehmen und der Teig später eine gute Konsistenz erhält.
2. In einer separaten Schüssel das Dinkel-Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen. Die Mehlmischung zur gequollenen Masse geben und alles zu einem geschmeidigen, formbaren Teig verkneten. Den Garkorb der Heißluftfritteuse mit etwas Rapsöl einpinseln. Den Brotteig zu einem Laib formen und in den vorbereiteten Garkorb legen.
3. Das Eiweißbrot bei 160 °C etwa 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit das [Brot](#) vorsichtig wenden, damit es von allen Seiten gleichmäßig gebräunt wird. Nach dem Backen das Brot aus der Heißluftfritteuse nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.

Unsere Empfehlung

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



[hier bestellen](#)

**Tipp**

Das Eiweißbrot schmeckt besonders gut mit Frischkäse, Hüttenkäse, Avocado, Räucherlachs oder magerem Schinken. Auch süße Aufstriche wie zuckerfreie Marmelade oder Mandelmus passen hervorragend dazu. Für eine kernige Variante können Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Kürbiskerne in den Teig eingearbeitet werden.