

Low Carb Brot mit Topfen

Tolles Rezept fast ohne Mehl. Stattdessen wird das köstliche Low-Carb-Brot mit Topfen, Mandeln, Kleie und anderen gesunden Zutaten gebacken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 40 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

150 g	Magertopfen
4 Stk.	Eier
50 g	Leinsamen (geschrotet)
50 g	Mandeln (gemahlen)
2 EL	Weizenkleie
1 EL	Mehl
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 Prise	Salz
0.5 Packungen	Backpulver
	Butter (für die Form)

Zubereitung

1. Für das **Low-Carb-Brot mit Topfen** zunächst den Ofen auf 150 Grad mit Umluft sehr gut vorheizen, sodass der Innenraum des Rohrs gleichmäßig heiß ist. Die Backform mit Butter einfetten.
2. Topfen in eine Schüssel geben und mit den Eiern verrühren. In eine zweite Schüssel Leinsamen, gemahlene Mandeln, Weizenkleie, Salz, Mehl und Backpulver geben und vermischen. Die trockenen Zutaten unter die feuchten Zutaten heben. Teig 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.
3. Teig gleichmäßig in der Backform verteilen und verstreichen. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen. Auf mittlerer Schiene rund 40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden abkühlen lassen.

Tipp

Das Low-Carb-Brot mit Topfen kann man auch mit Kürbiskernen oder Pinienkernen backen.