



LOW CARB-EIWEISS- BROT

Einkaufsliste:

- 120 g Mandelmehl (nicht gemahlene Mandeln!) -
Alternativ: Vollkornmehl
- Optional: 20g Mehl durch 20g geschmacksneutrales
Protein Pulver ersetzen
- 200 g Skyr
- 250 g Magerquark
- 60 g Flohsamenschalen
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 1 Pckg. Backpulver
- 4 Eier
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 100g Kürbiskerne
- 50g Sonnenblumenkerne



LOUI BAKERY