



LOW CARB-EIWEISS-BROT

So geht's:

Zutaten:

- 120 g Mandelmehl (nicht gemahlene Mandeln!) - normales Mehl geht natürlich auch (ich empfehle dann Vollkornmehl), Mandelmehl hat allerdings mehr Eiweiß
- 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
- 2 Eier
- 2 Eiweiß
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 100g Kürbiskerne
- 50g Sonnenblumenkerne

- 1** Den Backofen auf ca. 180 Grad O/U vorheizen. Einen Teil der Kerne auf die Seite legen, die restlichen Zutaten gemeinsam in eine große Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken für ca. 10 min verkneten.
- 2** Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig vorsichtig darauf geben und etwas verteilen. Die beiseite gelegten Kerne oben drauf geben und für ca. 50 min backen. Das Brot etwas auskühlen lassen und dann mithilfe des Backpapiers aus der Form nehmen.

- Ober-/Unterhitze
- 180 Grad
- ca. 50 min

