



Fitness Brot

Zutaten

- 50g Weizenkleie
- 50g geschrotete Leinsamen
- 50g gehackte Walnüsse
- 50g Eiweißpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 250g Magerquark

Zubereitung

1. Zuerst alle trockenen Zutaten mischen.
2. Eier und Quark hinzufügen und mit dem Knethaken des Handrührgeräts oder in einer Küchenmaschine verarbeiten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
3. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
4. Anschließend einen Brotlaib formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200°C (Umluft 180°C) im Ofen für 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Ein Brot ergibt etwa 19 Scheiben.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Scheibe ca. 60kcal, Kh: 1,5g, F: 3g, E: 6g

P.S. Ein Video zur Zubereitung finden Sie unter

https://www.youtube.com/channel/UCg9vwoFojBHMhdx_2_c42Q

Für weitere praktische Ernährungstipps abonnieren Sie unseren YouTube-Kanal!