



Eiweißbrot aus dem Zauberkasten

Schwierigkeitsgrad



1 Stück



70 Minuten inkl.
Backzeit

Zutaten:

120 g	kernige Haferflocken
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Leinsamen
1 P.	Backpulver
2 EL	Flohsamenschalen
4	Eier
500 g	Magerquark
1 TL	Salz
30 g	Olivöl

Zubereitung:

Backofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
Kastenform gut einfetten, optional mit Haferflocken ausstreuen.
Haferflocken mahlen (im Thermomix 10 Sek. Stufe 10),
Alle weiteren Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.
In die Auflaufform geben, mit Saaten bestreuen und im
Backofen 60 Minuten backen.

In der Form etwas auskühlen lassen und dann auf ein Gitter
stürzen. Wenn das Brot erkaltet ist im Kühlschrank aufbewahren.

Nicht erschrecken: Falls ihr Natron statt Backpulver benutzt
kann es sein dass sich die Sonnenblumenkerne grün verfärben.
Ist aber ein rein optisches Problem und nicht gefährdend.