



Mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren und pflanzlichem Eiweiß

Marta Dzedlyshko – www.pexels.com

Eiweißbrot - glutenfrei

Zutaten: 1 Kastenform

- 250 g Topfen
- 3 Stk. Eier
- 90 g Walnüsse (oder Nüsse nach Belieben)
- 2 EL Sesam-Samen
- 50 g Leinsamen geschrotet
- 40 g Chiasamen
- 50 g Sonnenblumenkerne (oder Kerne nach Belieben)
- 10 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 EL Nüsse oder Samen zum Bestreuen

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Kastenform mit Backpapier auslegen. Topfen, Eier und Salz in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Alle weiteren Zutaten untermengen und für ca. 5-10 Minuten rasten lassen. Anschließend die Masse in eine Kastenform füllen, glattstreichen und nach Belieben bestreuen. Auf mittlerer Schiene für ca. 45-55 Minuten backen.

ACHTUNG

Durch die enthaltenen Nüsse, Samen und Kerne ist der Kalorien- und Fettgehalt höher als in herkömmlichem Vollkornbrot.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes

