

Hafer-Walnuss-Eiweißbrot

Leicht



Zutaten | 1 Portion

6 Eier (M)
500 g Magerquark
300 g Haferkleie
50 g Leinsamen (geschrotet)
100 g Walnüsse (leicht)

Zubereitung

Den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
Die 6 Eier trennen. Die Eigelbe mit 500 g Magerquark, 300 g Haferkleie, 50 g Leinsamen (geschrotet), 100 g Walnüsse (leicht zerkleinert), 1 Päckchen Backpulver und den ca. 2 gehäuften TL Salz vermischen.



zerkleinert)
1 Päckchen Backpulver
ca. 2 gehäufte TL Salz

Das Eiweiß schaumig schlagen und unter die Teigmasse heben. Den Teig in eine große Brotbackform füllen und auf mittlerer Einschubleiste ca. 65 Min. backen, zum Abkühlen aus der Form nehmen.

Das Brot kann in Scheiben geschnitten gut eingefroren (Scheiben mit Backpapier trennen) und nach dem Auftauen getoastet oder in einer Pfanne angeröstet werden.