Eiweißbrot



© www.pexels.com - Marta Dzedyshko

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Topfen: 250 g
- Ei: 3 Stück
- Walnüsse: 90 g
- Sesamsamen: 2 EL
- Leinsamen, geschrottet: 50 g
- Chiasamen: 40 g
- Sonnenblumenkerne: 50 g
- Backpulver: 10 g
- Salz: 1 Prise(n)
- Nüsse oder Samen (zum Bestreuen): 1 EL

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.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
138 kcal	10 g	1,7 g	2,4 g	1,5 g	6,9 g	2,18 g	0,26 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte	N - Sesamsamen