

Eiweißbrot

Ein saftiges, glutenfreies Low-Carb-Brot mit Chia- und Leinsamen, abgerundet wird das Eiweißbrot mit einer raffinierten Würzmischung.

etwa 25 Scheiben



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Für die Kastenform (30 x 11 cm):

Backpapier

Fett

Teig:

6 Eier (Größe M)

500 g Speisequark (Magerstufe)

etwa 1 TL Salz

etwa 1 TL frisch geriebener Ingwer

100 g Dr. Oetker gemahlene,
geröstete Haselnüsse

125 g geschroteter Leinsamen

60 g Chiasamen (Salvia hispanica)

1 Pck. Dr. Oetker Original Backin mit
Safran

2 EL Sonnenblumenkerne

etwa 1 TL gemahlener Kurkuma

etwa 1 Msp. gemahlener Anis

etwa 1 Msp. gemahlener Kardamom

etwa 1 Msp. gemahlener Koriander

etwa 1 TL Fenchelsamen

Zum Bestreuen:

etwa 1 EL Sonnenblumenkerne

etwa 1 EL Chiasamen (Salvia
hispanica)

Wie backe ich ein Eiweißbrot?:

1 Vorbereiten:

Kastenform fetten und mit zurechtgeschnittenem Backpapier auskleiden.

2 Teig zubereiten:

Die Eier in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) etwa 2 Min. auf höchster Stufe aufschlagen. Quark, Salz und Ingwer gut unterrühren. Übrige Zutaten mischen und kurz auf mittlerer Stufe unterrühren. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen.

3 Bestreuen:

Den Teig mit Sonnenblumenkernen und Chiasamen bestreuen. Die Form abdecken und den Teig etwa 45 Min. quellen lassen.

4 Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C



- 5 Die Form auf einem Kuchenrost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 60 Min.

Das würzige Eiweißbrot aus der Form lösen und mit dem Backpapier auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Zusätzlich zum Kurkuma und Ingwer, anstatt der anderen Gewürze, etwa 1 1/2 TL Brotgewürz verwenden.
- Sehr lecker schmeckt Käse und geräucherter oder roher Schinken zum Eiweißbrot.
- Anstatt Haselnüssen können auch 100 g Dr. Oetker gemahlene Mandeln verwendet werden.

