

Hafer-Walnuss-Eiweißbrot

 Leicht



Zutaten | 1 Portion

Butter oder Margarine zum Einfetten

2 EL zarte Haferflocken zum Ausstreuen

250 g Magerquark

3 Eier (Größe L)

7 g Salz

7,5 g Päckchen Backpulver

150 g Haferkleie

50 g Kürbiskerne

50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Zuerst den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Dann eine Kastenform (ca. 25 cm) mit Butter oder Margarine einfetten. Form mit Haferflocken ausstreuen.

Als nächstes die übrigen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Den Teig in die Form füllen und glattstreichen.

Brot im vorgeheizten Ofen für 50 Minuten backen. Dabei die Temperatur auf 160°C runter stellen. Brot herausnehmen und für ca. 25 Minuten abkühlen lassen bevor es zum vollständigen Auskühlen gestützt wird.

Optional können vorab zusätzlich 2 EL Fenchelsamen, 2 EL Kümmel, 1 EL Kräuter der Provence oder Thymian gemörst und mit dem Quark vermengt werden. Die Masse für eine Stunde oder über Nacht stehen lassen und dann Brot wie beschrieben zubereiten.



50 g Leinsamen

50 g Walnusskerne