



Rezept Bewegungsdimension - Eiweiß Brot

(für Frühstück/ Mittag /Abend)

gesund, fit, kraftvoll – Eiweißbombe, die Power & Konzentration bringt

Zutaten für 2-3 Personen

- 4 Eier
- 1 TL Natron
- 150 g Natur-Joghurt 1,5-3,5% (alternativ Quark, es geht auch beides gemischt)
- 1 reife Banane (kann auch weggelassen werden, dann ist es weniger süß und hat weniger Fruchtzucker!)
- 75 ml Olivenöl (kann gemischt werden mit Nuss-, Walnuss-, Sesam-, Leinöl, Kokosöl etc.)
- 350 g gemahlene Nüsse (gemischt aus Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse oder anderen gemahlene Nussvariationen)
- 100 g Mandel-Mehl (kann sehr gut mit Kastanien-Mehl, Leinsamen-Mehl, Maccadamia-Mehl, Buchweizenmehl usw. gemischt werden)
- 50 g Leinsamen, Sesam, Chia-Samen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc. gemischt
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Weinstein Backpulver

Zubereitung

1. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen
2. Eigelb schaumig rühren.
3. Banane klein schneiden oder mit Gabel zerdrücken und mit Ei verrühren bis die Masse flüssig ist
4. Natron, Meersalz und Joghurt in Ei-Masse einrühren.
5. Olivenöl dazu geben und alles gut verrühren
6. Nussmischung und Mehl/Samen/Körnermischung unterrühren und alles zu einem gleichmäßigen Teig vermengen (Teig ist jetzt sehr zäh und dick!)
7. Eischnee ganz zum Schluss mit der Hand und Schneebesen unterheben bis alles gut verrührt ist und weicher in der Konsistenz
8. Eine Kuchen Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
9. Die Form bei 175° Heißluft 45-50 Min backen



10. 10-15 Min. bei 150° fertig backen - Zahnstochertest hilft hier.

11. Nach dem Backen zum Auskühlen sofort auf ein Gitter legen und vollständig abkühlen lassen

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten // Backzeit: 55-65 Minuten // Schwierigkeit: simpel

Guten Appetit!

TIPP:

- Auch mit unterschiedlichen Kräutern, Gewürzen, Paprika, Chili etc. kann der Teig verfeinert und variiert werden.
- Wer noch intensiver den Brotgeschmack hervorheben möchte, kann 1-2 TL Brotgewürz dazu geben (z. B. von Schuhbeck´s)
- In einer Dose und im Kühlschrank hält das Brot gut 1 Woche - oder die Hälfte auffrieren, schmeckt auch aufgetaut sehr gut.
- Hierzu schmeckt unser „Avocado-Ei Dip“ und Tomatenscheiben oder Paprika-Sticks oben drauf hervorragend!
- Da kein künstliches Bindungsmittel drin ist, sind die Brotscheiben lockerer als gekauftes Brot, daher bei Butter etc. diese vorsichtig und weicher auf die Scheiben streichen!