



5 Zutaten Brot

Schwierigkeit: Leicht / Zeit: 45 Min. inkl. Backen



Zutaten für 12 -15 Scheiben:

- 250 g Mandelmehl, Leinsamen, Maronen, Teff, Nussmehl - ich misch alle Mehle immer, das ergibt einen schöne Geschmacksnote (Dinkelmehl geht auch gut- Vollkorn für erhöhte Sättigung – ist nur dann kein Low Carb)
- 250 g Magerquark – kann auch mit Naturjoghurt geseicht werden
- 1 Ei
- 150 g Walnüsse (oder Haselnüsse, Cashew, Paranuss, Mandeln, Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, etc.) grob gehakt – ich mische hier immer alles nach Lust und Laune was grad zur Hand ist. Hauptsache die Menge passt – das gleiche gilt für die Mehlmenge
- 1 Päckchen Backpulver
- Ordentliche Prise Salz
- 1 MSP Natron
- Optional oder für den Geschmack verwende ich Schuhbecks Brotbackmischung (Fenchel, Koriander, Ingwer, Kümmel)
- Optional Chilli, Paprika Pulver



Zubereitung

1. Nüsse / Nussmischung grob hacken.
2. Alle trockenen Zutaten und Mehl zusammen mischen und trocken verrühren.
3. Gewürze und Salz, Backpulver dazu geben.
4. Ei in Tasse verquirlen.
5. Ei & Quark zu den trockenen Zutaten geben und alles mit der Hand gut verkneten bis, ein Knödel überbleibt. Aus dem Teig ein ovales oder rundes Brot formen und auf ein Backgitter mit Backpapier legen.
6. Bei 160° Grad Ober/Unterhitze ca. 25-30 Minuten backen. Wenn es zu dunkel wird mit Backpapier oder Alufolie abdecken.
7. Auskühlen lassen und genießen.
8. In einer Dose hält sich das Brot über eine Woche. Brot eignet sich auch sehr gut portionsweise zum Einfrieren.

Tipp:

Die einzelnen Scheiben einfach am nächsten Tag im Toaster aufwärmen. Ich hau gerne Körnigen Frischkäse mit zuckerreduzierter Marmelade drauf....

An guad´n!