

EIWEISSBROT

ZUTATEN für 1 Kastenkuchenform

50 g Leinsamen ganz
 50 g Leinsamen geschrotet
 50 g Chiasamen
 60 g Sonnenblumenkerne
 100 g Haferflocken*
 1 P. Weinsteinbackpulver
 2 TL Salz
 4 Eier
 250 g Magertopfen

ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Körner mit Haferflocken, Backpulver, Salz, ganzen Eiern und Topfen vermischen und in eine (ungefettete) Silikon-Brot- oder Kastenkuchenform einfüllen.
- Ohne Gehzeit im Rohr eine Stunde backen.

TIPPS

Das gesamte Brot hat 1824 Kcal.

Teilt man es in **20 Stücke á ca. 34 g**, so hat ein Stück **91 Kcal** bzw. sind für 100 g = 270 Kcal zu berechnen.

*Die Haferflocken können auch durch 100 g geriebene oder grob gehackte Mandeln ersetzt werden (das sind zusätzliche 140 Kcal bzw. pro Scheibe dann 98 Kcal).

