



KAROTTEN-MANDELBROT

ZUTATEN

für 1 Brot (Kastenkuchenform)

Energie: 100 g = 208 kcal

120 g Leinsamen, fein geschrotet

120 g Mandelmehl

50 g Flohsamen

20 g Backpulver

60 g Hanfsamen

5 Eier

250 g Magertopfen

8 g Salz

25 ml Apfelessig

270 g Karotten

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Fein gemahlene Leinsamen, Mandelmehl, Flohsamen, Backpulver und Hanfsamen vermengen.
3. Eier, Magertopfen, Salz und Essig verrühren.
4. Karotten grobkörnig zerkleinern und zusammen mit der Mehlmischung und der Ei-Topfenmischung vermengen. Einige Minuten zum Durchfeuchten rasten lassen.
5. Die Teigmasse in eine Kastenkuchenform füllen und im Rohr 60–65 Minuten backen.

