

# PROTEIN-KLEIEBROT

## ZUTATEN

für 1 Brot (Kastenkuchenform)

Energie: 100 g = 212 kcal

Das gesamte Brot (ca. 700 g) hat 2120 kcal

250 g Magertopfen

3 Eier

8 g Salz

150 g Haferkleie

1/2 P. Backpulver

je 50 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen  
(ganz)

50 g Walnüsse, grob gebrochen



1 EL Haferflocken zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180° C Umluft vorheizen.
2. Magertopfen, Eier und Salz verrühren. Kleie, Backpulver, Körner und Nüssen unterheben, bis alles gut verbunden ist.
3. Die Masse in eine beschichtete Kastenkuchenform füllen und mit den Haferflocken bestreuen.
4. Brot im Rohr 40 Minuten bei 180 °C backen, aus der Form nehmen und noch weitere 10 Minuten bei 160 °C backen.

