

Leinsamen-Eiweißbrot (glutenfrei!)

Zutaten:

75g	AGRILUNA- Leinsamen
30g	AGRILUNA-Hanfsamen
40g	Sonnenblumenkerne
3	Eier
250g	Quark 40%
100g	Joghurt
1TL	Salz
75g	Eiweißpulver neutral (zum Kochen)
20g	Kartoffelfaser (Amazon)
30g	Mandelmehl
20g	Flohsamenschalenmehl (Amazon)
1 P.	Backpulver
1EL	Walnüsse

Zubereitung:

- Leinsamen, Hanfsamen und Sonnenblumenkerne in den Mixtopf geben und 5Sek./ Stufe 8 schroten. In eine Schüssel umfüllen
- Quark, Joghurt, Eier und Salz 1 Min./ St.4 verrühren.
- Eiweißpulver, Kartoffelfaser, Mandelmehl, Flohsamenschalenmehl, Saaten, Backpulver, Salz und Walnüsse dazu und 3 Min. / Stufe 5 mit dem Spatel mischen.
- Dann alles in eine große Schüssel umfüllen und nochmal mit den Händen gut durchkneten. Dann 10 Min. quellen lassen.
- Backofen auf 180 Grad O/U-Hitze vorheizen.

Tina Marz

www.lecker-von-tina.com

- Der Teig wird mit nassen Händen zu einem Brot geformt und in eine Brotform OHNE Deckel (LILY) gesetzt.
- Das Brot wird eingeschnitten und auf unterste Schiene, 45 Min. gebacken.
- Nun lässt man den Brotlaib komplett auf einem Gitter abkühlen.

Guten Appetit!