

Brot aus Mehl- Alternativen

Zutaten:

- 6 Eier
- 500 g Quark
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Kokosmehl
- 40 g Hanfmehl
- 40 g Leinmehl
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 Pck. Weinstein-Backpulver

Zubereitung:

Die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen, den Quark dazu geben und mit dem Handmixer zu einer cremigen Masse verrühren. Nach Geschmack salzen. Die übrigen Zutaten in einer zweiten Schüssel gründlich vermischen.

Anschließend die Mischung mit dem Handmixer unter die Quark-Ei-Masse rühren, dann nochmals mit Mixer oder Hand gut durchkneten, so dass sich die Zutaten gleichmäßig vermischen. Danach den Teig 10 Minuten ruhen lassen, in der Zeit quellen die Flohsamenschalen auf und binden Feuchtigkeit aus dem Teig. Den Brotteig mit den Händen zu einem Laib formen und das Brot etwas mit einem Messer etwas einritzen. Im vorgeheizten Backofen (180 Grad Umluft) 50 Minuten backen.

Gutes Gelingen