Schnelles und einfaches Leinsamen-Eiweiss-Brot

Zubereitung ca. 10 Minuten

Backzeit ca 50 Minuten: mit Umluft - 150 Grad oder Ober/Unterhitze - 180 Grad

Material:

- ☺ Schwingbesen oder Gabel um den Quark und die Eier zu vermischen
- ☺ Küchenwage
- ☺ 2 genügend grosse Schüsseln
- ☺ Cakeform ca. 30 cm für die Masse, kann auch direkt aufs Blech gegeben und als Brot geformt werden
- ☺ Backpapier
- ☺ Teigschaber oder Löffel
- ☺ Küchenuhr oder Handy oder Wecker

Zutaten

- ☺ 300 gr Magerquark
- ☺ 5 Eier
- ☺ 200 gr Leinsamen geschrotet
- ☺ 50 gr Chiasamen (alternativ auch gemahlene Haselnüsse)
- ☺ 60 gr Kleie (Weizen od Dinkel od Hafer etc)
- ☺ 1 TL Flohsamenschalen oder Flohsamenschalenpulver (nicht zwingend)
- ☺ 1 Päcklein Backpulver oder Weinsteinpulver
- ☺ 1 TL gestrichen gutes Salz (Steinsalz oder Himalaja-Salz)

Anleitung:

- ☺ Backofen vorheizen
- ☺ Cakeform oder Backblech mit Backpapier auslegen
- ☺ Quark und Eier gut in einer Schüssel vermischen mit dem Schwingbesen oder der Gabel.
- ☺ Alle trokenen Zutaten in einer 2. Schüssel vermischen.
- ☺ Quark-Eiermischung zu den trockenen Zutaten dazugeben und mit dem Teigschaber alles gut vermischen
- ☺ In die Cakeform geben und schön verteilen, evlt obere Seite mit ganz wenig Wasser schön glatt streichen (Teigschaber nur unter das laufende Wasser halten und dann die Masse glattstreichen)
- ☺ Ab in den Ofen! Die Uhr auf 50 Minuten einschalten
- ☺ Aus dem Ofen nehmen und das Brot vorsichtig mit dem Backpapier aus der Form heben und abkühlen lassen.
- ☺ Eine optimale Verpackung bildet gleich das Backpapier: einfach einpacken und mit 2 Gümmeli fixiren. Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.

en guätä – ich freue mich über Rückmeldungen :-) +41 79 962 33 35

Anmerkung:

- ☺ Dieses Mehl- und Hefe lose Brot ist auf eine gesunde Art und Weise äusserst sättigend und nährend. Zudem Pflegt es noch 'neben bei' den Darm (Eiweiss, Ballaststoffe und gute Öle) und reguliert die Verdauung.
- ☺ **Wichtig** ist, ausreichend Wasser währen dem Tag zu trinken. **Faustregel: Kilogramm Körpergewicht X 0.03 lt Wasser = individuelle Trinkmenge an reinem, stillem Wasser**. Die meisten Zutaten in diesem Brot haben stark quellende Eigenschaften. Wenn zu wenig getrunken wird, wird evlt eine Verstopfung oder Blähungen begünstigt!
- ☺ Die Rezept-Menge kann auch sehr gut geteilt werden für ein kleineres Brot.
- ☺ Auf Bio-Zutaten achten
- ☺ Ganze Leinsamen mit dem Mixer/Nutribullet schroten resp zu Mehl verarbeiten (ist hochwertiger und gesünder, als geschrotete zu kaufen -> Oxidation).