



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

## Mehrsaatenbrot

### Zutaten für 10 Portionen

- 150 g Magerquark
- 4 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 100 g geschrotete Sesamkörner
- 50 g Flohsamenschalen
- 1 Packung Backpulver
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 1 Teelöffel Salz

### Zubereitung

1. In einer großen Schüssel den Magerquark und die Eier zu einer gleichmäßigen Masse vermischen.
2. Die gemahlene Mandeln, die geschroteten Leinsamen- und Sesamkörner, die Flohsamenschalen und das Backpulver miteinander vermengen. Anschließend das Salz untermischen.
3. Beide Mischungen sorgfältig miteinander vermengen – am besten mit dem Handrührer mehrere Minuten bearbeiten und anschließend 10 Minuten ruhen lassen.
4. Währenddessen den Backofen auf 160-180°C vorheizen.
5. Aus der Teigmasse einen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Die Oberfläche wenn nötig anfeuchten und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
7. Das Brot mit Alufolie abdecken und im Backofen etwa 30-40 Minuten backen. Anschließend die Folie abnehmen und das Brot weitere 10-20 Minuten ausbacken.

Nährwerte und Beurteilung pro Portion: 188 kcal; 4,1 g Kohlenhydrate; 14,5 g Fett; 11,3 g Eiweiß; 8,2 g Ballaststoffe; 0,7 g Salz