



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

Pizzabrot

Zutaten für 10 Portionen

- 150 g Magerquark
- 4 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Flohsamenschalen
- 1/2 Packung Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 20 g Tomatenmark
- 2 Esslöffel Oregano
- 100 g Schnittkäse (Gouda, Butterkäse etc.)
- etwas Butter für die Form

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160-180°C vorheizen.
2. Den Schnittkäse reiben.
3. Den Magerquark, das Tomatenmark und die Eier in einer großen Schüssel zu einer glatten Masse verrühren.
4. Die gemahlene Mandeln, die geschroteten Leinsamen, die Flohsamenschalen, das Backpulver, den Käse und den Oregano miteinander vermengen. Anschließend das Salz untermischen.
5. Beide Mischungen gut miteinander verrühren – am besten mit dem Handrührer mehrere Minuten bearbeiten.
6. Eine Backform mit Butter ausstreichen und die fertige Masse hineingeben, die Oberfläche glatt streichen und mit Alufolie abdecken.
7. Das Brot etwa 30-40 Minuten backen, die Alufolie abnehmen und weitere 10-20 Minuten fertig ausbacken lassen.
8. Das Brot abkühlen lassen, umdrehen und auf ein Brett „stürzen“.

Nährwerte und Beurteilung pro Portion:

138 kcal; 2,3 g Kohlenhydrate; 10,3 g Fett; 10,4 g Eiweiß; 3,5 g Ballaststoffe; 0,3 g S