

Low Carb Brot

Zutaten

400 g pflanzliche Quarkalternative (z.B. Alpro)
50 g Chiasamen
20 g Flohsamen
100 g gemischte Nüsse
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
1 P. Backpulver



Zubereitung

Backofen vorheizen auf 230°C Umluft.

Quarkalternative mit Chia- und Flohsamen mischen.

Die Nüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne grob zerkleinern. Zusammen mit den Leinsamen in das Quarkgemisch einrühren. Das Backpulver dazu geben und alles zu einem geschmeidigen und festen Teig kneten.

Zu einem Brotlaib formen und auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen.

Anschließend gut auskühlen lassen.