

# Hähnchen-Protein-Fleischkäse

Zutaten für einen Fleischkäse-Laib (ca. 600g)

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

**Schwierigkeit** normal

## Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Eier
- 2 TL Salz
- 1 TL ALPfit®-Kräutersalz
- 2 EL Senf ungezuckert
- 200 ml eiskaltes Wasser oder 200 g Eiswürfel
- 1 EL Flohsamenschalen gemahlen (Bullrich mit basischen Mineralien)
- 1 TL Basenpulver
- je 1 TL Rote-Bete-Pulver und Ashwagandha-Pulver
- 1 Messerspitze Teufelsdreck (Asafoetida)
- 1 TL Erythrit



Nährwerte:	100 g (110 kcal)	600 g (660 kcal) (ganzer Fleischkäse)	50 g (55 kcal) (pro Scheibe)
Fett	1,2	42,2	0,6
Kohlenhydrate	0,5	3,0	0,25
Eiweiß	25,0	150	12,5
Ballaststoffe	1,2	7,2	0,6

## Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und in den Thermomix oder einen leistungsstarken Standmixer geben.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und bei mittlerer Geschwindigkeit ca. 5 Minuten fein pürieren. Gegebenenfalls nach einem ersten Durchlauf die Masse mit einem Holzlöffel von Hand umrühren und nochmals pürieren, denn bei manchen Mixgeräten bleibt die Masse gerne am Rand des Gefäßes kleben und wird so nicht richtig durchmischt.

Die fein pürierte homogene Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen, in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 180 Grad Umluft ca. 45 Minuten backen.



Ich wünsche einen guten Appetit beim Verzehr des leckeren Protein-Fleischkäses!

**René Hille**

Ernährungstherapeut & Stoffwechselcoach