

# Proteinbrot mit Leinmehl

Zutaten für 1 Brot (1100g)

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

**Schwierigkeit** normal

## Zutaten:

- 250 g Leinmehl (Rapunzel)
- 250 g Magerquark
- 5 Bio-Eier
- 2 TL Salz
- 1 TL Kräutersalz
- 300 ml warme Cashewmilch oder Mandelmilch
- 2 EL Flohsamenschalen gemahlen (Bullrich mit basischen Mineralien)
- 1 TL Basenpulver
- 1 TL Curcuma
- 1 TL Erythrit
- 9 g Trockenhefe



Nährwerte:	100 g (97 kcal)	1100 g (1066 kcal) (ganzes Brot)	35 g (32 kcal) (pro Scheibe Brot)
Fett	3,8	42,2	1,2
Kohlenhydrate:	2,5	28,1	0,9
Eiweiß	13,0	142,75	4,3
Ballaststoffe	8,9	98,2	2,9

## Zubereitung

Leinmehl (Rapunzel), Trockenhefe, Salz, Kurkuma, Basenpulver, Erythrit und gemahlene Flohsamenschalen in die Rührschüssel geben und gut trocken verrühren.

Dann die Eier, den Magerquark und die leicht erwärmte Cashewmilch zugeben und den Teig gut verkneten. Wir empfehlen dazu eine Küchenmaschine mit Knethaken.

Den Teig in eine Kastenform geben und diese vorher mit Backpapier auslegen. Den Backofen leicht auf ca. 30 Grad vorheizen und dann ausschalten. Die Kastenform in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 2 Stunden gehen lassen, bis der Teig aufgegangen ist.

Dann den Ofen auf 150 Grad Umluft stellen und das Brot ca. 70 Minuten backen.



Da das Brot sehr viele Ballaststoffe enthält, empfehlen wir nach dem Verzehr viel Wasser zu trinken.

Wir wünschen einen guten Appetit mit unserem gesunden Brot!

**René Hille**

Ernährungstherapeut & Stoffwechselcoach