

Die lästigen Pfunde der Weihnachtstage hängen einigen noch nach. Die Zauberformel lautet: „Low Carb“, also wenige Kohlenhydrate! Damit man nicht ganz auf die geliebte Stulle verzichten muss, gibt es ja zu Glück das „Eiweißbrot“, selbstgebacken weiß man vor allem was drin ist! Viel Freude beim Ausprobieren.

## **Eiweißbrot** (ergibt 2 Brote à 24 Scheiben)

100 g Mandelmehl, entölt  
100 g gemahlene Mandeln  
100 g Leinsamen, geschrotet  
100 g Weizenkleie  
100 g Haferkleie  
50 g Flohsamenschalen  
60 g Kokosmehl  
1 Pck. Backpulver  
2 Pck. Trockenhefe  
150 g Proteinpulver (neutral) →

in einer Schüssel vermengen.

1 kg Magerquark  
10 Eier (Größe M)

→ mit einem Handrührgerät verrühren.  
Die trockenen Zutaten esslöffelweise unterrühren.  
Den Teig an einem warmen Ort 45 Min. ruhen lassen. Durchmengen und zwei Brotlaibe daraus formen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech abbacken.



**Temperatur: 150 °C**

**Backzeit: ca. 75 Min.**

### **Tipp:**

Wenn das Brot ausgekühlt ist, jedes Brot in 24 Scheiben schneiden. Es lässt sich sehr gut einfrieren und kann portionsweise entnommen werden. Das Brot schmeckt auch getoastet sehr lecker.

Wenn es nicht eingefroren wird, sollte es im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die **Nährwerte** pro Scheibe (bei 48 Scheiben):

Kalorien: 92 kcal  
Kohlenhydrate: 3 g  
Fett: 4 g  
Eiweiß: 9 g

Als Energieversorgungsunternehmen beliefern wir unsere Kunden in Salzgitter und der Region mit Erdgas, Strom, Trinkwasser und Wärme.