

Genießen

Stefanie Biedermann

Donnerstag, den 23.02.2023

Vitalbrot ohne Mehl (Low Carb)

Für 10 Scheiben

Zutaten:

100 g Karotten
30 g Walnusskerne
250 g Quark
3 Eier (Größe M)
150 g Haferkleie
1/2 Pck. Weinsteinbackpulver
1,5 TL Salz
20 g Kürbiskerne
15 g Leinsamen
1 EL Leinsamen zum Bestreuen

Außerdem:

Kleine Kastenform (22-25 cm Länge)
Backpapier für die Form



Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (22-25 cm Länge) mit Backpapier auslegen.
 2. Karotten putzen, schälen, waschen und auf der feinen Seite einer Vierkante reiben. Walnusskerne mit einem großen Messer hacken. Haferkleie, Backpulver und Salz mischen.
 3. Quark und Eier in eine große Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers oder in der Küchenmaschine verrühren. Nacheinander Karotten und Haferkleiemischung unterrühren. Walnüsse, Kürbiskerne und Leinsamen zugeben und unterrühren.
 4. Teig in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen und mit Leinsamen bestreuen. Im heißen Ofen auf dem Rost in der Ofenmitte 1 Stunde backen.
- Stefanies Tipp:** Die letzten 10 Minuten kann das Brot aus der Form genommen und zu Ende gebacken werden, dann wird es schön knusprig.
- 5.** Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
- Unser Tipp:** Die Brotscheiben lassen sich im Gefrierbeutel verpackt hervorragend einfrieren und portionsweise entnehmen.