

# EIWEISSBROT

## GANZ EINFACH SELBSTGEMACHT

### ZUTATEN

250 g Magertopfen  
6 Eiklar (oder 4 ganze Eier)  
100 g geschroteten  
Leinsamen  
100 g geriebene Walnüsse  
50 g Haferkleie  
2 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Haferflocken  
2 EL Dinkelvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
1,5 TL Salz  
1 TL Brotgewürz

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Mixers zu einem geschmeidigen, leicht klebrigen Teig verarbeiten. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben und mit nassen Händen flach drücken. Brot in den Ofen geben und ca. 50 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun gefärbt ist. Brot 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.



60 Minuten gesamt



eiweißreich, hält lange satt

