

## Rezept für Herbi´s Magerquarkbrot (Eiweiß Power)

### Grundrezept:

- 125 gr. Weizenkleie (hole ich immer bei Kaufland, pro Packung 2mal 125 gr.)
- 3 EL Leinsamen geschrotet
- 1 Pkg. Backpulver (Hersteller ziemlich egal)
- 1 TL Salz
- 2 EL Saatenmix (Saatenmix für Salate z.B. bei Penny)
- 250 gr. Magerquark Natur (einfachster Quark reicht aus)
- 3 Eier, Größe M
- 2 EL Olivenöl (ich nehme natives vom Aldi)



### Wer es mag....

- 50 gr. Whey Eiweißpulver neutral
- 20 gr. Chiasamen
- 10 gr. Kümmel
- Nussmischung z.B. Lidl oder Penny) nach Gefühl (Haselnüsse nehme ich raus, da drumherum bilden sich immer Luftblasen)



Backofen vorheizen auf 200 Grad

Alle Zutaten gut verkneten / rühren (macht bei mir die Kitchenaid)

Backform einfetten / einölen (Achtung: dieses Brot wird extrem klebrig in der Backphase und setzt gerne an der Backform an. Ich habe auf diese Weise eine nagelneue Backform, die das eigentlich abkönnen sollte, komplett vernichtet. Heute nutze ich eine Form aus Silikon, der absolute Hammer. Backpapier in der Form geht aber auch.)

Teig hineindrücken, auf Luft achten, gibt sonst häßliche Blasen im Brot. Den Teig glattstreichen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 50 Min backen. Eventuell zwischendurch mit Folie abdecken.

Danach aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

Fertig! Und in der Tat, inzwischen ist auch mein Brot fertig 😊