

FUNDAMED

selbst getestete Rezepte für eine „artgerechte“ Ernährung | low carb |

Zutaten (für eine Person!):

50 g Speisekleie (Dinkel- oder Weizenkleie)

50 g geschmacksneutrales Eiweißpulver
(Reformhaus, Internet)

50 g Leinsamen, geschrotet

50 g Walnüsse (oder Haselnüsse), gehackt

2 Eier

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Salz

250 g Quark (Magerquark oder 20 % Fett)

Arbeitsangaben:

Arbeitszeit: circa 10 Minuten

Ruhezeit Teig: c. 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Brennwert: ca. 120 kcal pro Brotzscheibe

Tipp::

Hände vor dem Formen des Brotlaibes mit etwas Olivenöl einreiben - das verhindert (etwas) klebrige Hände.

Hinweis: das Brot schmeckt warm natürlich am besten z. B mit Creme fraîche + Kaviar



Vickys Low Carb Walnussbrot

Für alle, die verstanden haben, dass der Weg zu mehr Gesundheit nur über eine artgerechte Ernährung führt - also low carb = wenig (leere) Kohlenhydrate. Mehrfach in der Familie und Freunden für ausgezeichnet befunden!

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermischen, am besten per Hand oder mit einer Küchenmaschine und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Teig dann 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig zu einem Brotlaib formen ggf. mit Nüssen dekorieren und auf einem Backblech bei 180 Grad 25 Minuten backen.

