

# REZEPT EIWEISSBROT



**MENTALBOLIC®**  
dauerhaft leicht  
by Birgit Thiemann



## Zutaten:

500 g Magerquark  
5 Eier  
8 EL Dinkelkleie  
8 EL Haferkleie oder Haferflocken  
8 EL geschroteten Leinsamen  
1 TL Salz  
1 Pack Backpulver

## TIPP 1:

Das Eiweißbrot passt zu deftiger und süßer Auflage.

## TIPP 2:

Du kannst alle Körner und Samen deiner Wahl in der entsprechenden Menge verwenden.

## TIPP 3:

Eine Geschmacksvariante erreichst du mit dem Hinzufügen von z.B. Nüssen oder getrockneten Tomaten.

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten werden in einer Schüssel vermengt.
2. Backpapier wird nun in einer Backform ausgelegt und die Teigmasse hineingegossen.
3. Das Brot wird bei 160 Grad ca. 45 - 55 Minuten lang gebacken.