

150 g gemahlene Mandeln  
150 g Leinsamen  
2 EL Sojamehl  
4 EL Hafer-Schmelzflocken  
1 ½ Pck. Backpulver  
1 EL Tomatenmark  
1 TL italienische Kräuter (nach Belieben)  
Salz

**Für 1 Kastenform von 25 cm Länge (16 Scheiben)**

**15 Min. Zubereitung**

**1 Std. 10 Min. Backen**

**Nährwert pro Scheibe:**

ca. 150 kcal

10 g Eiweiß

11 g Fett

2 g Kohlenhydrate

**1** Den Backofen auf 170° vorheizen. Die

Backform mit Backpapier auslegen. Tomaten und Oliven klein würfeln. Quark und Eier mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Oliven, Tomaten, Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Schmelzflocken, Backpulver, Tomatenmark, die italienischen Kräuter und  $\frac{1}{2}$  TL Salz unter die Quarkmasse rühren.

**2** Den Teig in die Form geben und mithilfe des Teigspatels glatt streichen. Das Brot im heißen Backofen (Mitte) ca. 1 Std. 10 Min. backen. Das fertige Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.



# ZWIEBEL-KÄSE- EIWEISSBROT

---

# FÜR EINE HERZHAFTE BROTZEIT

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
100 g Parmesan  
300 g Magerquark  
5 Eier  
150 g gemahlene Mandeln  
150 g Leinsamen  
2 EL Sojamehl  
4 EL Hafer-Schmelzflocken  
1 ½ Pck. Backpulver  
Salz

**Für 1 Kastenform von 25 cm Länge (16  
Scheiben)**

**20 Min. Zubereitung**

**1 Std. 10 Min. Backen**

**Nährwert pro Scheibe:**

ca. 165 kcal

12 g Eiweiß

12 g Fett

3 g Kohlenhydrate

**1** Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Den Parmesan reiben.

**2** Quark und Eier in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Mandeln, Leinsamen, Sojamehl, Schmelzflocken, Backpulver, Zwiebeln, Knoblauch und den Parmesan unter die Quarkmasse rühren. Zum Schluss den Brotteig mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz würzen.

**3** Den Teig in die Backform geben und mithilfe des Teigspatels glatt streichen. Das Brot im Backofen (Mitte) ca. 1 Std. 10 Min.