

Walnussbrot

Zutaten:

70g Leinmehl

100g Walnussmehl

120g Leinsamen geschrotet

70g Weizenkleie oder Haferkleie

70g Walnüsse

1 Pck Weinsteinbackpulver

3 Volleier

2 Eiklar

500g Magerquark

2 gestrichenen TL Salz

4 gestrichenen TL Erythrit oder anderen Zuckerersatz

Zubereitung:

Mehl, Leinsamen, Weizenkleie, Kerne, Backpulver, Salz und

Zuckerersatz mischen. Quark mit Eiern mischen.

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. 10 Min ruhen lassen, Backofen auf 200°C

vorheizen. Teig in eine Kasten oder Silikonform geben.

Bei 200°C ca. 40-50 Minuten bei Ober- Unterhitze backen.

Walnussbrot

Zutaten:

70g Leinmehl

100g Walnussmehl

120g Leinsamen geschrotet

70g Weizenkleie oder Haferkleie

70g Walnüsse

1 Pck Weinsteinbackpulver

3 Volleier

2 Eiklar

500g Magerquark

2 gestrichenen TL Salz

4 gestrichenen TL Erythrit oder anderen Zuckerersatz

Zubereitung:

Mehl, Leinsamen, Weizenkleie, Kerne, Backpulver, Salz und

Zuckerersatz mischen. Quark mit Eiern mischen.

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. 10 Min ruhen lassen, Backofen auf 200°C

vorheizen. Teig in eine Kasten oder Silikonform geben.

Bei 200°C ca. 40-50 Minuten bei Ober- Unterhitze backen.

Walnussbrot

Zutaten:

70g Leinmehl

100g Walnussmehl

120g Leinsamen geschrotet

70g Weizenkleie oder Haferkleie

70g Walnüsse

1 Pck Weinsteinbackpulver

3 Volleier

2 Eiklar

500g Magerquark

2 gestrichenen TL Salz

4 gestrichenen TL Erythrit oder anderen Zuckerersatz

Zubereitung:

Mehl, Leinsamen, Weizenkleie, Kerne, Backpulver, Salz und

Zuckerersatz mischen. Quark mit Eiern mischen.

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. 10 Min ruhen lassen, Backofen auf 200°C

vorheizen. Teig in eine Kasten oder Silikonform geben.

Bei 200°C ca. 40-50 Minuten bei Ober- Unterhitze backen.

Walnussbrot

Zutaten:

70g Leinmehl

100g Walnussmehl

120g Leinsamen geschrotet

70g Weizenkleie oder Haferkleie

70g Walnüsse

1 Pck. Weinsteinbackpulver

3 Volleier

2 Eiklar

500g Magerquark

2 gestrichenen TL Salz

4 gestrichenen TL Erythrit oder anderen Zuckerersatz

Zubereitung:

Mehl, Leinsamen, Weizenkleie, Kerne, Backpulver, Salz und

Zuckerersatz mischen. Quark mit Eiern mischen.

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. 10 Min ruhen lassen, Backofen auf 200°C

vorheizen. Teig in eine Kasten oder Silikonform geben.

Bei 200°C ca. 40-50 Minuten bei Ober- Unterhitze backen.