

## Keto-Eiweißbrot

### Zutaten für ca. 930g Brot:

500g Magerquark  
3 Eier (M)  
100g Weizenkleie  
80g Mandelmehl braun  
10g Flohsamenschalenmehl  
100g Sonnenblumenkerne  
60g Leinsamen geschrotet  
1 Esslöffel Kokosöl  
1 Päckchen Backpulver  
 $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz

### Nährwerte pro 100g:

4,8gKH/11,4gF/18,6gEW/215Kcal

### Zubereitung:

1. Den Magerquark mit den Eiern kurz verrühren.
2. Alle übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
3. Den Backofen auf 160 Grad Umluft kurz vorheizen.
4. Eine Kasten Kuchenform (20cm) mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig einfüllen und ca. 60 Minuten backen.
5. Das fertige Brot nach dem Backen aus der Backform nehmen und auf einem Kuchenrost vollständig auskühlen lassen.

Das Brot sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist mindesten 5 Tage haltbar.

Es schmeckt auch getoastet sehr lecker.

[www.ketometabolic.de](http://www.ketometabolic.de)