

Italienisches Eiweißbrot



15 Min.



Zubereitung

- 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 ½ 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.



Zutaten

- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 100 g getrocknete Tomaten
- 300 g Magerquark
- 5 Eier
- 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



1 Person/Scheibe · Pro Person: 150 kcal · 10g Eiweiß · 11g Fett · 2g Kohlenhydrate