



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Eiweißbrot

### Zutaten (für 1 Brot bzw. eine Kastenform von 30 cm Länge)

150 g Magerquark  
2 große Eier oder 3 mittelgroße Eier  
70 g Leinsamen  
20 g Walnüsse  
20 g Sonnenblumenkerne  
20 g Kürbiskerne  
150 g Dinkelmehl (am besten Typ 1050)  
½ Pck. Backpulver  
½ Pck. Trockenhefe  
½ TL Salz  
1 TL Honig  
2 EL Essig



### Zubereitung

1. Den Backofen vorheizen (Umluft: 150 °C / Ober-/Unterhitze: 170 °C)
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten.
3. Eine Kastenform einfetten und mit Körner/Samen oder mit Backpapier auslegen.
4. Topf oder ähnliches Gefäß mit Wasser befüllen. Das Gefäß muss unbedingt hitzebeständig sein: Es kommt mit dem Brot in den Backofen, damit das Brot nicht trocken wird.
5. Das Brot mit einer Schüssel Wasser in den Backofen stellen und 35–40 Minuten backen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Backzeit: 35–40 Min.