



Eiweißbrot mit Avocadocreme

Was gibt es Besseres als selbst gemachtes Brot, frisch aus dem Ofen raus? Unser leckeres Eiweißbrot ist nicht nur Low-Carb, reich an Proteinen und ungesättigten Fettsäuren, sondern sorgt mit einer scharfen Avocadocreme für den perfekten Start in deinen Tag.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 6 Portionen
(Kastenform 24 cm x 10 cm)

Eiweißbrot

- 40 g Dinkelmehl
- 125 g Mandelmehl
- 75 g gem. Mandeln
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Chiasamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Haselnüsse
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Salz
- 250 g Magerquark
- 4 Eier
- 2 Eiweiße
- ggf. etwas Wasser
- Nüsse, Körner und Samen als Topping

Scharfe Avocadocreme

- 400 g Avocado (ca. 2-3 Stück)
- 1 Zitrone
- 80 g Crème fraîche
- 1 EL Wasabi
- geriebener Meerrettich (idealerweise frisch)

Eiweißbrot

1 Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Magerquark, Eier und Eiweiße zu einer homogenen Masse mischen, zu den trockenen Zutaten dazugeben und vermengen. Sollte die Masse zu zäh sein, etwas Wasser dazugeben.

2 Den Teig in die Kastenform geben, mit Nüssen, Körnern und Samen toppen und bei 170°C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Das Brot nach dem Backen in der Form etwas abkühlen lassen, danach aus der Form lösen und ganz auskühlen.

Avocadocreme

1 Avocados der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Die Zitrone darüber auspressen.

2 Alle Zutaten mit einem Mixer zu einer Creme verarbeiten und nach Geschmack milder oder schärfer würzen.

Guten Appetit!

#healthyHUK