



Fitness Sandwich mit selbstgemachtem Eiweißbrot

Unser Eiweißbrot ist nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch noch voller gesunder Proteine, macht lange satt und reich an ungesättigten Fettsäuren. Der perfekte Snack für Zwischendurch.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Wartezeit: 60 Minuten

Zutaten (für 1 Person)

Eiweißbrot

- 160 g Mandelmehl
- 50 g Weizenkleie
- 40 g Chiasamen
- 20 g Leinsamen
- 1 Päckchen Backpulver
- 300 g Magerquark
- 5 Eiweiße
- 2 Handvoll Nüsse oder Kerne (wie Kürbiskerne, Walnüsse, Sonnenblumenkerne o. ä.)
- Eine Prise Salz

Belag

- ¼ reife Avocado
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- 2 TL Frischkäse
- 1 Tomate
- 1 EL Schnittlauch
- Salz & Pfeffer

1 Den Ofen auf 170° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten (ohne Nüsse und Kerne) in einer Schüssel mit einander vermengen. Den Magerquark mit einer Gabel unterrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Zuletzt die Masse leicht salzen und den Großteil der Nüsse oder Kerne in den Teig einarbeiten.

2 Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig darin verteilen und mit einem Löffel glattstreichen. Die restlichen Nüsse oder Kerne gleichmäßig auf den Teig streuen. Das Brot für 60 Minuten backen.

3 Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer einrühren und die Creme während des Backens im Kühlschrank ziehen lassen. Das fertige Brot mit der Avocado-Creme, dem Frischkäse, Tomatenscheiben und den Kräutern belegen.

Guten Appetit!