

VITAL BROT

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 300 g Weizen- oder Haferkleie (oder beide gemischt)
- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 3 EL Sesam (und etwas mehr zum Ausstreuen der Form)
- 1 Päckchen Backpulver
- etwas Butter

Zubereitung



Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Butter einfetten und mit etwas Sesam ausstreuen. Alle Zutaten für das Brot gut miteinander vermischen. Den Teig gleichmäßig in der Kastenform verteilen. Das Brot im vorgeheizten Ofen 50 Minuten backen.

Das Brot hält sich etwa 7 Tage, wenn Sie es in einem Frischhaltebeutel im Kühlschrank aufbewahren. Am besten schmeckt es leicht getoastet.

Varianten: Geben Sie als Alternative zu Sesam Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne in den Teig. Würzen Sie den Teig je nach Geschmack mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Kümmel oder Kräutern.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



Dr. Müller's
**Stoffwechsel
Analyse**