Unterstützt durch Deutschlands Bewertungsportal für die Fitnessbranche:
Fitness Navi [.de]
Einfach. Schnell. Finden.

GLUTENFREIES EIWEIßBROT

Zutatenliste

4 Eier, 150g Magerquark, 1 Prise Salz, ½ EL Kichererbsenmehl (aus dem Reformhaus), ½ Päckchen Backpulver, 50g Leinsamen (geschrotet), 50g Mandeln (gemahlen), 2 EL Leinsamen (ungemahlen), 1 Hand voll gehackte Walnüsse, 50g Eiweißpulver (neutraler Geschmack), je 2 EL Sonnenblumen-, Sesam- und Kürbiskerne

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem Teig kneten. Anschließend 10 min bei Raumtemperatur stehen lassen und nochmals durchkneten. Den Backofen auf 200°C vorheizen, den Teig in eine Kastenform geben und für 60 min Backen.

Figurmachertipp!

Im Anschluss das Brot aus der Form nehmen und nochmals etwas im bereits ausgeschalteten Ofen stehen lassen. So wird es außen schön knusprig!

Deine Vorteile!

- Hoher Proteinanteil für straffes Gewebe, feste Nägel und glänzendes Haar.
- Hoher Anteil an essentiellen Fettsäuren für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.
- Auch für Kinder sehr gut geeignet!
- Frei von Gluten.

Finden Sie uns auf Facebook
Andreas Scholz - Der Figurmacher ®

Figurmacher-Buchtipp
"Stoffwechselaktives Kochbuch" für noch mehr Ideen für eine figurgerechte Ernährung.

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info
Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.