

Paleo Körnerbrot

Die perfekte Brotalternative während deiner Eliminationsdiät!

Zutaten

1	Ei
35 g	Kokosmilch
1/4 TL	Natron
1/4 TL	Salz
25 g	Kürbiskerne
50 g	Mandeln, gemahlen
35g	Sonnenblumenkerne
25 g	Kartoffelfasern



Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit der Kokosmilch vermengen.

Natron und Salz hinzufügen. Danach die gemahlene Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kartoffelfasern und Kürbiskerne untermischen.

Das Brot in eine gefettete Kastenform geben und bei 175 Grad ca. 60 Minuten backen.

Die Art der Nüsse kannst du für ein wenig Abwechslung natürlich ändern, nur das Verhältnis sollte am Ende gleich bleiben.

Diese Portion kannst du dir nun auf zwei Tage aufteilen!

Beachte: Die Zutaten des Brotes musst du mit deinem Plan verrechnen. Eier und Nüsse fallen dann dementsprechend für das Brot weg.

Lizenziert für:

Erstellt von:

E-Mail:

Lizenziert durch: Andreas Scholz

Copyright - Der Figurmacher® Andreas Scholz

Adresse:

www.figurmacher.de