



Eiweißbrot mit Lachscreme



15 + 60
Minuten



6 Portionen



Energiegehalt	640 kcal	Fett	53 g
Kohlenhydrate	18 g	gesättigte Fettsäuren	15 g
davon Zucker	7 g	Salz	1,6 g
Protein	34 g	Ballaststoffe	10 g

Brot ist nach klassischer Rezeptur ein kohlenhydratreiches Lebensmittel mit geringem Protein- und Fettgehalt. Unser Eiweißbrot hat damit kaum noch etwas gemein, denn im Ergebnis ist es ein protein- und fettreiches Rezept, das nur geringe Mengen Kohlenhydrate enthält. Die Saaten, Mandeln und der Quark liefern im Zusammenspiel Ballaststoffe (1/3 der täglichen Zufuhrempfehlung!), Fett und Protein. On Top - bringt die Lachscreme wertvolle Omega-3-Fettsäuren mit und erhöht zudem den Energiegehalt. Der hohe Gehalt an Vitamin E ist in dieser Kombi besonders hervorzuheben.

Benötigte Zutaten

- 500 g Quark⁹ (20 % Fett)
- 50 g Chia Samen
alternativ: Leinsamen, geschrotet
- 300 g gemahlene Mandeln^{h1}
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Tasse/Glas mit Wasser

Lachscreme

- 75 g Räucherlachs^d
- 250 g Doppelrahm-Frischkäse^g
- 50 g Sahne^g
- 1 Prise Paprikapulver (edelsüß)
alternativ: 1 EL Tafelmeerrettich
- ½ Handvoll Schnittlauch
- Jodsalz mit Fluorid nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

Allergene und Zusatzstoffe

d - Fisch

g - Milch und Milchprodukte, Laktose

h1 -Mandeln



1 Magerquark und Chiasamen in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.



2 Backofen auf 180 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Jodsalz und Backpulver mit dem Chia-Quark gut verrühren.
Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen.



3 Das Brot im Backofen bei 180 Grad Ober/Unterhitze für ca. 50 Minuten backen.
Eine Tasse oder Glas mit Wasser mit in den Ofen stellen.



4 Lachscreme:
Räucherlachs, Frischkäse und Sahne mit einem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.



5 Brot gut abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.



6 Brotscheiben mit der Räucherlachscreme bestreichen und mit Schnittlauch garniert servieren.