

Quark-Buchweizen-Brot

Zutaten | 1 Brot (Kastenform 25 cm)

350 g	Magerquark
5	Eier
50 g	Buchweizenmehl
½ Pck.	Backpulver
1 TL	Salz

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Backzeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Quark und Eier in einer Schüssel verrühren.
- Mehl, Backpulver und Salz hinzugeben und unterrühren (der Teig wird relativ flüssig sein).
- Den Teig in die Form füllen und ca. 45 Min. im Ofen backen.

Tipp:

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Leinsamen hinzufügen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
122 kcal	4,8 g	7,6 g	11,9 g	82,0 mg