

Kerniges Eiweißbrot mit Kräuter-Quark-Dip

Zutaten | 1 Kastenform (25 cm)

Für das Eiweißbrot:

140 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Walnusskerne
160 g	Haferflocken, zart
70 g	Leinsamen
50 g	Chiasamen
30 g	Sesam
1 TL	Salz
2 EL	Rohrzucker
5 EL	Rapsöl

Für den Kräuter-Quark-Dip:

250 g	Kräuterquark, 20 % Fett
150 g	Friskkäse, natur
3 EL	Milch
3	Radieschen
	Salz, Pfeffer
	frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie

Vorbereitung: ca. 15 Minuten

Quellzeit: 6–8 Stunden (oder über Nacht)

Backzeit: ca. 90 Minuten

Gesamtzeit: ca. 7–9 Stunden (inkl. Quellzeit)

Zubereitung:

Eiweißbrot:

- Sonnenblumenkerne und Walnusskerne im Blitzhacker mittelgrob zerkleinern. Mit Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen und Sesam in einer großen Schüssel vermengen. Etwa 1 EL der Mischung beiseitestellen.
- Salz und Rohrzucker in 2 EL warmem Wasser auflösen. Rapsöl unterrühren.
- Die Flüssigkeit zusammen mit ca. 310 ml Wasser zur Saatenmischung geben und alles gründlich verrühren, bis eine gleichmäßige, feuchte Masse entsteht.
- Den Teig abgedeckt 6–8 Stunden oder über Nacht bei Zimmertemperatur quellen lassen.

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 cm) mit Backpapier auslegen.
- Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und mit der beiseitegestellten Saatenmischung bestreuen. Im Ofen ca. 40 Minuten anbacken, bis das Brot stabil ist.
- Das Brot samt Backpapier aus der Form heben und auf dem Backblech weitere 45–50 Minuten fertig backen, bis es durchgebacken ist.
- Brot vollständig auskühlen lassen, erst dann in Scheiben schneiden.

Kräuter-Quark-Dip:

- Quark mit Frischkäse und etwas Milch glattrühren.
- Die Kräuter waschen, trockentupfen, und sehr fein hacken.
- Radieschen waschen, in feine Stifte schneiden.
- Kräuter und Radieschen zur Quark- Frischkäse- Mischung geben und gründlich unterheben.
- Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Das Brot lässt sich sehr gut auf Vorrat backen: In Scheiben geschnitten einfrieren und bei Bedarf kurz auftoasten.

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

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
355 kcal	24,0 g	20,0 g	10,5 g	95,0 mg