

# Lowcarb Brot mit Saaten

Ich freue mich sehr, euch heute ein easy-peasy Lowcarb Brotrezept eines ‚fellow‘ Triathleten vorstellen zu können. Ich schätze ihn menschlich sehr, lass‘ mich gerne und immer wieder von seinem eisernen Willen und Disziplin auf den Social Media Kanälen inspirieren und muss schmunzeln über unsere gemeinsame Vorliebe zu Quark und Hüttenkäse. Daher ist dieses Brot ein Must-Have in meinem Rezepte-Buch und ich hoffe es wandert auch in eures.

Wer sich auch von Nico mitreißen lassen möchte, findet mehr von ihm auf Facebook unter [Nico Rinkens Triathlet](#)

Den Backofen auf 150 Grad Umluft Hitze erhitzen.

### **Zutaten** (1 kleine Kastenform)

- \* 100gr Leinsamen
- \* 200gr Mandelmehl
- \* 2 Esslöffel Flohsamen
- \* 250gr Quark
- \* 3 Eier
- \* 1 Päckchen Backpulver
- \* 1 Teelöffel Salz
- \* eine Hand voll Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne
- \* Chia-Samen zum Bestreuen

Für ein großes Brot (ca.1,5kg – Foto) Mengen verdoppeln.

## Lowcarb Brot mit Saaten

by BeeAthletica - <https://www.beeathletica.com/blog/beeathletica-blog/2017/02/lowcarb-brot-mit-saaten/>



Foto: Nico Rinkens

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Quark und Eier zugeben und alles gut zu einem glatten Teig kneten.

Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Mit Chia-Samen bestreuen und etwas fest drücken. Das Brot in den vorgeheizten Backofen ca. 50 min backen. Wenn man sich unsicher ist, einfach mit einem Zahnstocher die Teig Probe machen. Bleibt noch viel Teig am Zahnstocher haften, wenn man ihn in das Brot steckt, dann braucht das Brot noch etwas. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.

Das Brot lässt sich auch super einfrieren. Im Sommer einfach einen Esslöffel getrocknete italienische Kräuter dazu und perfekt für Mozzarella, Tomaten, Feta oder Frischkäse.

Anstelle der Flohsamen kann man auch 2 Esslöffel Dinkelmehl nehmen.

Für ein großes Brot (ca. 1,5kg) Mengen verdoppeln.

Guten Appetit!