

Tobias Künzel

Personal Trainer

Vielen Dank für Dein Vertrauen.

Bauch-Weg-Brot

Zutaten:

- 150 g Quark
- 4 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen (Drogeriemarkt)
- 2 EL Weizenkleie (Drogeriemarkt) kann auch weggelassen werden
- 1 EL Kokosmehl/Mehl (Drogeriemarkt oder Rewe)
- ½ Päckchen Backpulver
- Prise Salz
- 1 EL Sonnenblumenkerne als Topping

Backform idealerweise 25 cm/10 cm

Backofen auf 170 °C (Umluft, mittlere Stufe) vorheizen.

Die Zutaten ohne die Sonnenblumenkerne miteinander vermischen und in die Backform geben. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Das Brot 35 Minuten bei 170 °C backen.

Nährwerte (durchschnittlich):

- 894 kcal
- 21 g Kohlenhydrate
- 62 g Fett
- 64 g Eiweiß
- 35 g Ballaststoffe

Melde Dich unter dem Stichwort „Rezepte“ per Mail bei mir und erhalte wöchentlich neue Rezepte. Über ein Like/Follow bei Facebook/Instagram würde ich mich sehr freuen.

Personal Trainer Chemnitz – Tobias Künzel
Büro und Trainingsraum Jahnstraße 1 · 09126 Chemnitz
01573 43 16 566 · kontakt@tobiaskuenzel.de · www.tobiaskuenzel.de