



Rezepte

Eiweissbrot

Zutaten:

500 g Quark, event. 100g Tomatenmark
8-10 Eier
200 g gemahlene Mandeln
200 g geschrotete Leinsamen
2 Päckchen Backpulver
2 TL Salz

Zubereitung:

Backofen für 15 Minuten bei 150 Grad erwärmen. Erst die trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann die „nassen“ Zutaten unterrühren und den Teig in eine Brotform gießen. Anschließend im vorgeheizten Backofen für 60 Minuten bei 150 Grad backen (Umluft, mittlere Schiene) und abkühlen lassen.

Tipp: Es können beliebig Nüsse mit in den Teig eingearbeitet werden (Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne)

Quark-Apfelmus

Zutaten für 2 Personen:

500 Becher Quark (Magerquark)
1 kl. Glas Apfelmark
ca. 4 EL Agavendicksaft
1 TL Zimt

8 EL Hafer- oder Dinkelflocken (Leinsamen, Walnüsse, Chiasamen nach Wahl)

Zubereitung:

Quark mit Apfelmark und Agavendicksaft verrühren. Nun erst Haferflocken, dann die Creme in ein Glas oder ein Schälchen füllen und mit Zimt bestreuen oder alles miteinander vermischen.

22