

Eiweißbrot

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, eiweißreich, gut verträglich nach der Magenverkleinerung.

Zwischenmahlzeit

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g **Weizenmehl** (am besten in der Vollkornvariante, um mehr Ballaststoffe zu erhalten, gerne auch Dinkelmehl)
- 30 g **Weizenkleie** (für Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen)
- 100 g **Quark** (geringer Fettgehalt, hoher Eiweißgehalt)
- 2 **Eier** (reich an hochwertigem Eiweiß)
- 50 g **Mandelmehl** (für gesunde Fette und Eiweiß)
- 1 EL **Leinsamen** (reicht aus, um Omega-3-Fettsäuren zu liefern)
- 1 EL **Chiasamen** (fördert die Verdauung und liefert ebenfalls Omega-3)
- 2 EL **Sonnenblumenkerne** (für eine zusätzliche Portion gesunde Fette und Ballaststoffe)
- 1 TL **Backpulver** (für die Lockerung)
- 1 Prise **Salz** (nach Belieben)
- 100 ml **Wasser** (je nach Konsistenz sollte mehr Wasser hinzugefügt werden)



Zubereitung:

Insgesamt sollten Sie mit **ca. 1 Stunde** für die Zubereitung rechnen.

1. **Backofen vorheizen:** Heizen Sie den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vor.
2. **Trockene Zutaten mischen:** In einer großen Schüssel Weizenmehl, Weizenkleie, Mandelmehl, Leinsamen, Chiasamen und Sonnenblumenkerne gut miteinander vermengen. Achten Sie darauf, dass keine Klumpen entstehen.
3. **Backpulver und Salz einrühren:** Backpulver und Salz in den Teig einarbeiten
4. **Feuchte Zutaten hinzufügen:** Quark, Eier und Wasser (nach Bedarf mehr oder weniger, je nach Konsistenz) zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren, bis ein fester, aber noch feuchter Teig entsteht. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, bis der Teig eine gleichmäßige, leicht klebrige Konsistenz hat.

5. **Backform vorbereiten:** Eine Kastenform (ca. 25 cm lang) mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten.
6. **Teig in die Form geben:** Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und gleichmäßig verteilen.
7. **Backen:** Das Brot im vorgeheizten Ofen für etwa 45-50 Minuten bei 180Grad backen. Testen Sie die Garheit mit einem Holzstäbchen – wenn es sauber herauskommt, ist das Brot fertig.
8. **Abkühlen lassen:** Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen, bevor es in Scheiben geschnitten wird.

Ergänzungs- und Verbesserungsvorschläge:

- **Verfeinerung mit Gewürzen:** Um das Brot noch schmackhafter zu machen, könnten Sie auch getrocknete Kräuter wie Rosmarin oder Thymian hinzufügen. Auch eine Prise Zimt oder Kurkuma könnte eine interessante Geschmackskomponente bieten.
- **Weitere Eiweißquellen:** Wenn gewünscht, könnte man zusätzlich **Protein-Pulver** (z. B. Whey-Protein oder pflanzliches Protein) in den Teig integrieren, um den Eiweißgehalt noch weiter zu erhöhen.
- **Feuchtigkeit und Geschmack:** Ein Löffel **Olivenöl** oder ein wenig **Joghurt** kann dem Brot zusätzliche Feuchtigkeit und einen reichhaltigeren Geschmack verleihen, ohne die Verträglichkeit zu beeinträchtigen.

Dieses Brot eignet sich ideal für die ersten Phasen nach einer Magenverkleinerung, da es leicht zu verdauen ist, gleichzeitig aber eine gute Eiweißquelle bietet. Es unterstützt die Regeneration des Körpers und hilft, den Proteinbedarf zu decken.

Nährwerte	pro 100 g
• Kalorien:	• 266,1 kcal
• Eiweiß:	• 12,0 g
• Fett:	• 9,7 g
• Gesättigte Fette:	• 1,3 g
• Kohlenhydrate:	• 34,3 g
• Zucker:	• 1,5 g
• Ballaststoffe:	• 5,9 g
• Salz:	• 1,0 g

Guten Appetit