

Eiweißbrot

KETO VEGAN

Zutaten

- 100 g Paranüsse
 - 50 g Leinsamen
 - 50 g Chiasamen
 - 50 g Kürbiskerne
 - 50 g Flohsamenschalen
 - 20 g geschrottete Hanfsamen
 - 1 Pck. Backpulver
 - 1,5 TL Salz
 - 2,5 TL Brotgewürz
-
- 150 g Apfelmus
 - 200 g Kokosjoghurt
 - 2 EL Apfelessig

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Paranüsse mahlen
3. Leinsamen schroten
4. Alle trockenen Zutaten vermischen
5. Restliche Zutaten zu geben und zu einem Brotlaib formen
6. Mit oder ohne Backform auf Backpapier 55 bis 60 Min. backen *Stäbchenprobe machen*

Notiz

- Die Menge an Zutaten ergibt einen kleinen Brotlaib.
- Die Paranüsse können auch durch Mandeln ersetzt werden.
- Im Bioläden kannst Du Nüsse und Samen schroten lassen oder bereits geschrotet/gemahlen kaufen.





100 g haben 230 kcal

089 2000 388 77
mail@heiko-lowak.de

Dessauerstraße 13
80992 München

News und Termine
findest Du auf unseren
Social Media Kanälen:

 [physionerd_heikolowak](#)
 [physionerd](#)

www.heiko-lowak.de
