



Oliven- Tomaten-Brot

Nährwerte (pro Scheibe)

Kalorien: ca. 163 kcal

Kohlenhydrate: 16 g

Proteine: 11 g

Fette: 5 g

Zutaten für ca. 12 Scheiben:

- 30 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
- 100 g Dinkelflocken
- 170 g Haferkleie
- 500 g Magerquark
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 Eier
- 30 g Leinsamen oder Chiasamen
- 1 TL Salz
- 80 g schwarze Oliven entsteint

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Getrocknete Tomaten kleinschneiden.
3. Zunächst alle trockenen Zutaten miteinander vermengen und anschließend die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verkneten.
4. Teig anschließend auf ein Backblech geben und mit feuchten Händen zu einem Laib formen.
5. Brot für ca. 50 Minuten backen.

Tipp: Getrocknete Kräuter wie Oregano oder Basilikum schmecken in dem Brot auch sehr lecker.