



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten



Backzeit: ca. 60 Minuten

Zutaten:

500g Magerquark
6 Eier
60g Haferkleie
50g Maismehl
50g Sonnenblumenkerne gemahlen
50g Kürbiskerne gemahlen
25g Leinsamen geschrotet
25g Sesam
50g Roggenmehl
1-1,5 TL Salz
1/2 Pck. Backpulver

Ausserdem:

ca. 30g Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Magerquark und Eier glatt rühren. Alle restlichen Zutaten miteinander vermischen und kurz unterrühren. Den Teig in eine gefettete Kasten/Brotbackform geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Anschließend im vorgeheizten Backofen backen.

Backzeit:

Bei 160-170 °C Umluft ca. 60 Min. backen

Unser Produkt-Tipp: Kastenform

Art.-Nr. 607200 (24 cm)

