

# Leinsamen-Quark-Brot

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/05/01/leinsamen-quark-brot/](https://happy-mahlzeit.com/2020/05/01/leinsamen-quark-brot/)

## Zutaten:

- 100 g geschroteter Leinsamen
- 100 g Sesam
- 100 g gehackte Mandeln
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 300 g Magerquark
- 6 Eier
- 1 TL Salz

## Zubereitung:

Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Brotteig hineingeben. Für ca. 90 Minuten bei 160°C Umluft im Ofen backen.

Das Brot vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Rezept: Doc Esser vom 9.10.2019

Episode: Gesunde Ernährung