

Low-Carb-Brot

50 g Chia-Samen
60 g Wasser
100 g Leinsamen
130 g Sonnenblumenkerne
70 g Kürbiskerne
150 g Sesam
100 g ganze Haselnüsse oder
Walnüsse
100 g gehackte Mandeln
3 Eier
2 EL (Kokos-) Öl
200 g Magerquark



Martina Ruck
selbständige Direktorin
www.ofenzauberei.de
info@ofenzauberei.de

Chia-Samen in einer kleinen Elfe mit dem Wasser verrühren und ca. **1 Stunde** quellen lassen.

Anschließend alle Zutaten in die große Nixe geben und miteinander gründlich vermischen.

Den Teig nun in den gut gefetteten kleinen Zaubermeister Lily oder den Zauberkasten verteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene bei **180 Grad Ober-/Unterhitze** ohne Deckel ca. **55 min.** backen.

Aufs Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Sollte er sich nicht gleich lösen, einfach umgedreht ca. 5-10 min. auf dem Rost stehen lassen, durch den Dampf löst sich das Brot dann von der Form.