



APFEL-QUARK-BROT

Brot einfach selbst backen? Aber klar! Mit diesem Rezept genießt du ein **saftiges Kastenbrot voller Proteine und wertvoller Ballaststoffe**. Es ist vielseitig einsetzbar, passt zu süßem wie herzhaftem Belag und kommt dabei ganz ohne Mehl aus – ein echter **Allrounder für jeden Tag**.

Durch die Kombi aus Quark, Hüttenkäse und Haferflocken wird dieses Brot besonders **frisch** und hält angenehm **lange satt**. Die Geheimzutat sind geriebene Äpfel! Sie bringen natürlichen Biss, eine milde Süße und **extra Feuchtigkeit** in den Teig. Die

Zubereitung ist garantiert einfach - auch für Brot-Back-Neulinge... versprochen!

AUF EINEN BLICK

- ✓ 1 KASTENBROT (12 SCHEIBEN)
- ✓ FERTIG IN 75 MINUTEN
- ✓ CA. 210 KCAL PRO SCHEIBE



Quark-Hüttenkäse-Kombi liefert wertvolles Eiweiß



Ballaststoffe aus Hafer helfen der Verdauung



stabiler Blutzucker durch natürliche Süße aus Äpfeln

APFEL-QUARK-BROT

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorbereiten

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten.

2. Äpfel vorbereiten

Äpfel waschen, entkernen und fein reiben.

3. Teig herstellen

In einer großen Rührschüssel Magerquark, Hüttenkäse, Eier und Salz verrühren. Die Haferflocken, das Backpulver und die Äpfel hinzufügen und alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Er sollte eine feste, kompakte Konsistenz haben.

4. Backen

Teig in die Form geben, glattstreichen und mit Kernen oder Samen bestreuen. Auf mittlerer Schiene ca. 60 Min. backen. Falls es zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken.

Mein Genusstipp: Ein backfestes Gefäß mit Wasser im Ofen sorgt für eine extra fluffig-lockere Brotkrume.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

- ✓ 2 MITTELGROSSE ÄPFEL
- ✓ 250 G MAGERQUARK
- ✓ 250 G HÜTTENKÄSE
- ✓ 3 EIER
- ✓ 300 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
- ✓ 180 G ZARTE HAFERFLOCKEN
- ✓ 1 TL SALZ | 3 TL BACKPULVER
- ✓ OPTIONAL: LEIN-/CHIASAMEN, KÜRBIS-/SONNENBLUMENKERNE ODER MOHN ALS TOPPING



KH ~30 g | EW ~15,8 g | F ~5,3 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren



frisch verspeisen oder
5 Tage gekühlt haltbar



Ich backe gleich zwei Brote und friere eines davon
scheibenweise ein. So habe ich immer frisches Brot auf Vorrat.