

Brot mit Speisequark (726 Gramm):

- Roggen Vollkorn Mehl (100 Gramm)
- Speisequark Magerstufe (263 Gramm)

- Hafer Flocken, Großblatt (85 Gramm)

- Roggen (40 Gramm)

- Sonnenblumenkerne (45 Gramm)

- Leinsamen (15 Gramm)

- Chia Samen (8 Gramm)

- Hanfsamen, geschält (7 Gramm)
- Bio Leinöl Nativ (5 cl)
- Weizenmehl Typ 405 (100 Gramm)
- Salz (Grob 0,5 Gramm)
- Wasser, lauwarm (100 ml)

Mehl mit Speisequark und weiteren Zutaten vermischt. Dann in Form gebracht und im Backofen (ohne Vorheizen) auf 190 ° für 13 Minuten gebacken.

Dann eine Tasse mit Wasser hinein gestellt. Und nochmal bei 190 ° für 23 Minuten gebacken.

Lecker und Gesund. Alles nur natürliche Zutaten