

Quinoabrot mit Käse



Aufwand:

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Warte- und Garzeit: ca. 1 Tag

Zutaten für 1 Brot:

- 300 g Quinoa
- 60 g Leinsamen
- 60 ml Rapsöl
- 1 TL Backpulver, glutenfrei / Natron
- 1 TL Salz

Belag für 1 Portion:

- 2 Scheiben Emmentaler
- 30 g Gurke

Nährwerte:

	pro	Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
Scheibe Brot		119	11	4	6	22	2,3
Belag		155	2	11	11	5	0,4

Geeignet für: Individuell einsetzbar Proteinreich

Zubereitung:

Erhitze den Ofen auf 180 Grad Umluft.

1. Weiche die Leinsamen über Nacht in Wasser ein.
2. Koche die Quinoa am nächsten Tag in Wasser gar.
3. Entferne das Wasser der Leinsamen.
4. Mixe alle Zutaten zusammen und gebe sie in eine Backform.
5. Backe das Brot circa. 40 Minuten. Lass es danach ganz auskühlen.
6. Schneide das Brot in 16 Scheiben.
7. Belege es nach Belieben. Zum Beispiel mit Käse und Gurken-scheiben.

Info: Backe die Brötchen bei Ober/Unterhitze, wenn du strikt auf Gluten verzichten musst (bei Zöliakie)!

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!