



TM5 TM6

Low Carb Zucchini-Brot

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kastenform (20 x 11 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2 Zucchini in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 3 Quark, Dinkelflocken, Haferkleie, Leinsamen, Eier, Backpulver, Johannisbrotkernmehl, Kümmel und Salz zugeben und **Teig** $\frac{1}{2}$ **1 Min. 30 Sek.** kneten.
- 4 Teig einmal mit dem Spatel verrühren und **Teig** $\frac{1}{2}$ **1 Min. 30 Sek.** kneten. Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und 50 Minuten (180°C) backen, dabei ggf. nach 40 Minuten mit Backpapier abdecken. Brot in der Form abkühlen lassen, in 16 Scheiben schneiden und servieren.

Zutaten

- 180 g Zucchini, geschält, in Stücken
- 500 g Magerquark
- 130 g Dinkelflocken
- 130 g Haferkleie
- 20 g Leinsamen
- 3 Eier
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Kümmel, ganz
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Nährwerte

pro 1 Scheibe

Brennwert
444 kJ / 106 kcal

Eiweiß
8 g

Kohlenhydrate
11 g

Fett
3 g

Ballaststoffe
2,3 g