

Allgäu



Allgäuer

ÖLMÜHLE

MANDEL EIWEIßBROT



BIO MANDEL- MEHL WEISS

GEHALT

Nährwerte pro 100g:
Energiewert: 353 Kcal/1481 KJ
Fett: 8,7g
davon gesättigte Fettsäuren: 1,7g
Kohlenhydrate: 6,6g
davon Zucker: 6,6g
Eiweiß: 53g
Salz: 2 mg



MANDEL EIWEIßBROT

ZUTATEN 150g Allgäuer Ölmühle Bio Mandelmehl weiss | 100 g Leinsamen | 30 g Flohsamen | 20 g Chiasamen | 1 TL Backpulver | 2 Eigelb | 1 EL Quark | 125 ml Wasser | 2 TL Salz | 6 EL Allgäuer Ölmühle Bio Rapsöl | 4 Eiweiß | handvoll Mandeln (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

Das Mandelmehl, die Mandeln und die Saaten in einer Schüssel mischen. Backpulver dazugeben und alles gut vermischen. Danach das Eigelb, den Quark, Salz und Wasser dazugeben und alles gut verrühren. Am Ende das Öl untermischen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Eiweiß gut steif schlagen und dann vorsichtig unter die Teigmasse rühren. Den Teig in eine Kastenform einfüllen und das Brot bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

www.allgäuer-ölmühle.de


Allgäuer
ÖLMÜHLE



Allgäuer Ölmühle e.K.
Heisinger Straße 45
D-87437 Kempten
www.allgäuer-ölmühle.de



DE-ÖKO-006