

# Saftiges LowCarb-Brot

Auf der Suche nach saftigen Brot mit wenig Kohlehydraten? Dann einfachmal dieses ausprobieren... Die Möhre lässt sich auch prima durch Zucchini ersetzen. Es bleibt auch nach 2-3 Tagen noch sehr frisch und schmeckt zu vielen Dipps, sowie Käse und Wurst. Probiert's aus...

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

200 g Möhre, in Stk. .... **6 Sek./Stufe 6** raspeln.

100 g Dinkelflocken

500 g Quark

200 g Haferkleie

1 TL Kräutersalz

1 Pck. Weinsteinbackpulver

2 TL getrocknete Petersilie

1 TL Ayurvedische Gewürzmischung (nach belieben)

3 Eier ..... **alles 3 Min./Teigknetstufe** vermengen lassen. Die Masse in eine gebutterte Kastenform füllen, diese zuvor mit etwas Sesam austreuen. In den Ofen auf mittlerer Schiene **55 Min./180°C** backen. Brot gut auskühlen lassen.

Genussvolle Momente wünscht **Rina Wilken**  
[www.genusswelt-wilken.de](http://www.genusswelt-wilken.de)