



Nußbrot – lecker, gesund & sättigend

Dieses Rezept stammt aus dem Gesund & Aktiv Kochbuch!

Das sehr leckere Nußbrot ist für Alle, die Eiweiß schnell verfügbar essen möchten.

Zutaten für 1 Kastenform

- 4 Eier
- 1 Teelöffel Natron
- 200g Yoghurt
- 60 ml Olivenöl
- 500g gemahlene Walnüsse
(oder andere, für Sie passende Nüsse aus dem Ernährungsfahrplan)
- 1 Teelöffel Meersalz

Zubereitung

Eier, Olivenöl, Natron, Meersalz und Yoghurt verrühren.

Nun die gemahlene Nüsse hinzufügen und Alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

Eine Kastenform (mindestens 25 cm lang) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.

Die Form in den Ofen stellen und 65 Minuten bei 175°C Heiß/Umluft ohne vorheizen backen.

Nach dem Backen zu Auskühlen auf ein Gitter legen.

Nussbrot schmeckt aber auch warm sehr gut.

Guten Appetit!