

Topfen-Eiweißbrot

Zutaten:

5 Eier
500 g Topfen
1 ½ TL Salz
200 g Haferkleie
100 g Haferflocken, zart
30 g Leinsamen
1 Pkg. Backpulver (15g)



Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kastenform (25x11cm) mit Backpapier auslegen.
2. Eier, Topfen, Salz, Haferkleie, Haferflocken, Leinsamen und Backpulver in den Mixtopf geben und 1 Min. vermischen und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Erneut 1 Min. vermischen, Teig in die vorbereitete Kastenform geben und 40 Minuten 180°C backen. Brot mit dem Backpapier aus der Kastenform nehmen und mit dem Backpapier weitere 8 Minuten bei 180°C backen. Abkühlen lassen, in 20 Scheiben schneiden und servieren.

Tipps & Tricks: Die Haferkleie esslöffelweise in den Mixtopf einwiegen, da Haferkleie sehr leicht ist und so die Waage besser reagiert.

Das Brot innerhalb von 2-3 Tagen verzehren oder einen Teil des Brots einfrieren.

Gutes Gelingen!

Granatapfel-Ingwer-Booster

Zutaten:

10 g Ingwer, frisch, mit Schale, abgewaschen
50 g Granatapfelkerne
2 Blutorange, ausgepresst
1 Limette, ausgepresst
150 Matetee, aufgebrüht, abgekühlt
Honig



Zubereitung:

Ingwer, Granatapfelkerne, Blutorangensaft, Limettensaft, Matetee und Honig in den Mixtopf geben 30 Sek./Stufe 10 pürieren, durch ein Sieb passieren, in eine heiß ausgespülte Flasche (ca. 0,3l) umfüllen und als Shot (ca. 2cl) servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Der Booster hält sich im Kühlschrank 4-6 Tage, Ein Shot entspricht einem Schnapsglas (2cl).

Gutes Gelingen!