



REZEPT DER WOCHE



Zubereitung für 1 Brot, Zubereitungszeit ca. 10 Min., Backzeit ca. 60 Minuten

1. Den Ofen vorheizen auf 160° C Ober-/Unterhitze.
2. Leinsamen und Haferflocken zu Mehl verarbeiten.
3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
4. Körnigen Frischkäse und Eier miteinander verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben -umrühren, ggf. einmal durchkneten.
5. Brotteig in eine Kastenform geben und bei 160° C ca. 60 Minuten auf mittlerer Schiene backen – falls gewünscht, das Brot mit Kernen nach Belieben toppen. Du kannst die Kerne nach Belieben austauschen, z. B. Kürbiskerne.
6. Das Brot nach dem Backen ca. 10 Minuten in der Kastenform abkühlen lassen. Danach aus der Kastenform herausnehmen und gut auskühlen lassen.

Tipp: Ich verwende eine Silikonkastenform. Solltest du eine andere verwenden, bestreiche die Form mit Butter, damit das Brot nicht in der Form anbackt.



Klein im Aufwand – groß in der Nährstoffdichte

Dieses selbstgemachte High-Protein-Brot ist eine besonders interessante Alternative zu klassischem Brot. Es kombiniert hochwertige Proteinquellen mit reichlich Ballaststoffen, wertvollen Fettsäuren und wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Damit eignet es sich hervorragend für alle, die sich bewusst, sättigend und nährstoffreich ernähren möchten.

Eiweiß für Muskeln und Sättigung

Eine Besonderheit dieses Brotes ist sein vergleichsweise hoher Eiweißgehalt. Dafür sorgen vor allem der körnige Frischkäse und die Eier, aber auch Haferflocken und Sonnenblumenkerne tragen zur Proteinversorgung bei. Eiweiß ist nicht nur für den Aufbau und Erhalt unserer Muskulatur wichtig. Eine ausreichende Proteinversorgung kann auch dabei helfen, länger satt zu bleiben. Gerade mit zunehmendem Alter wird eine gute Eiweißversorgung immer wichtiger, da der Erhalt der Muskelmasse eine zentrale Rolle für Kraft, Beweglichkeit und Selbstständigkeit spielt.

Ballaststoffe für eine gute Verdauung

Das Brot enthält durch Leinsamen, Haferflocken und Flohsamenschalen besonders viele Ballaststoffe. Ballaststoffe können dazu beitragen, die Verdauung zu unterstützen und eine länger anhaltende Sättigung zu fördern. Besonders die Flohsamenschalen können große Mengen Wasser binden und quellen dabei auf. Deshalb ist es bei ballaststoffreichen Lebensmitteln besonders wichtig, über den Tag ausreichend zu trinken.

Leinsamen – kleine Samen mit wertvollen Fettsäuren

Ein großer Bestandteil des Brotes sind Leinsamen. Sie liefern neben Ballaststoffen auch die pflanzliche Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA). ALA trägt bei einer ausreichenden täglichen Aufnahme zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Zusätzlich liefern Leinsamen verschiedene Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Tipp: Bei der Verwendung von geschroteten Leinsamen können die wertvollen Inhaltsstoffe besonders gut verfügbar sein. Gleichzeitig sollten geschrotete Leinsamen aufgrund ihrer Empfindlichkeit möglichst frisch verwendet und entsprechend gelagert werden.

Sonnenblumenkerne – Vitamin E inklusive

Auch die Sonnenblumenkerne machen dieses Brot besonders nährstoffreich. Sie liefern unter anderem Vitamin E, Magnesium und ungesättigte Fettsäuren.



Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Magnesium wird unter anderem für eine normale Muskelfunktion und einen normalen Energiestoffwechsel benötigt.

🟠 Eier & Frischkäse – mehr als nur Eiweiß

Die Eier und der körnige Frischkäse bringen nicht nur zusätzliches Eiweiß in das Brot. Sie liefern unter anderem Vitamin B12, Vitamin B2, Calcium und weitere wichtige Nährstoffe.

Besonders Calcium ist für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne wichtig. Damit passt dieses Brot auch wunderbar in eine Ernährung, bei der Muskel- und Knochengesundheit eine besondere Rolle spielen.

🌿 Warum ich dieses Brot so gerne empfehle

Was mir an diesem Brot besonders gefällt, ist die Kombination verschiedener Lebensmittelgruppen.

Wir haben hier:

🟠 Protein

für Muskelerhalt und Sättigung

🌿 Ballaststoffe

für Verdauung und ein gutes Sättigungsgefühl

🌻 Ungesättigte Fettsäuren

aus Leinsamen und Sonnenblumenkernen

🌾 Haferflocken

als vollwertige Getreidekomponente

🥛 Frischkäse & Eier

als hochwertige Protein- und Nährstoffquellen

Das Ergebnis ist ein Brot, das nicht nur satt macht, sondern gleichzeitig viele wertvolle Nährstoffe auf kleinem Raum liefert.

Darum ist dieses Brot eine gute Wahl

- ✓ proteinreich und sättigend
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ enthält pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (ALA)
- ✓ liefert unter anderem Calcium, Magnesium und Vitamin E
- ✓ ohne klassischen Weizen
- ✓ vielseitig kombinierbar – süß oder herzhaft
- ✓ ideal für Frühstück, Abendbrot oder als Snack
- ✓ selbstgemacht und ohne unnötige Zusatzstoffe



Besonders lecker: Eine Scheibe mit Hüttenkäse, Avocado und Tomaten – oder klassisch mit Frischkäse, Kräutern und knackigem Gemüse.