

## Hafer-Möhren-Quark-Brot

Vegetarisch/ Glutenfrei

Durch die Möhren und den Quark wird diesem Brot nochmal ein ganz neues und cremiges Aroma verliehen, was nicht nur gesund, sondern auch noch eine Wohltat für den Gaumen ist.

10 Min. Zubereitung + 50- 60 Min. Backzeit

### Zutaten (für 1 Brot, 1 Scheibe 60g):

200 g Möhren  
3 Eier  
500 g Magerquark  
1 TL Salz  
2 TL Backpulver  
500 g Haferflocken  
50 g Leinsamen

### Zubereitung

Möhren waschen, schälen und klein raspeln oder hacken.

Eier mischen und mit Quark, Salz, Backpulver und Möhren vermengen.

Anschließend Haferflocken und Leinsamen hinzugeben und gut verrühren.

Die Masse in eine Kastenform füllen und bei etwa 180 Grad 50 bis 60 Min. backen.

### Portionsgröße

1 Scheibe (etwa 60 g)

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (60 g)
Brennwert	190 kcal	115 kcal
Fett	5,5 g	3,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,6 g
Kohlenhydrate	22,0 g	13,2 g
davon Zucker	2,3 g	1,4 g
Ballaststoffe	4,5 g	2,7 g
Eiweiß	10,6 g	6,3 g
Salz	0,8 g	0,5 g
Beta-Glucan	1,4 g	0,9 g

### Variationen

Es können außerdem kleingehackte Walnüsse, Chiasamen, Saaten oder ähnliches hinzugefügt werden.

Die Möhre kann auch durch Zucchini ersetzt werden oder beides kann gemischt werden.