VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH

Oliven-Walnuss-Haferbrot mit Hüttenkäse

Dieses herzhafte Brot mit Haferflocken, Hüttenkäse, Walnüssen und Oliven ist ballaststoffreich, proteinreich und enthält gesunde Fette. Perfekt als Snack oder Beilage zu Salaten und Suppen.

10	60	8	Einfach	186 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	SCHEIBEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 8 SCHEIBEN

GRUNDZUTATEN

- 200 g zarte Haferflocken
- 300 g Hüttenkäse (mager, Bio)
- 50 g Walnüsse (grob gehackt)
- 60 g grüne oder schwarze Oliven (entsteint, gehackt)
- 2 Eier (Bio)
- ¼ TL Salz
- ½ EL Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine kleine Kastenform (ca. 20–22 cm) mit Backpapier aus.
2. Geben Sie den Hüttenkäse in eine Schüssel und zerdrücken Sie größere Körner mit einer Gabel leicht. Er sollte cremig, aber nicht püriert sein.
3. Fügen Sie die Eier hinzu und verrühren Sie alles gründlich.
4. Vermengen Sie in einer separaten Schüssel Haferflocken, Backpulver und Salz.
5. Geben Sie die trockenen Zutaten zur Hüttenkäse-Ei-Masse und verrühren Sie alles zu einer gleichmäßigen, leicht feuchten Masse.
6. Heben Sie gehackte Walnüsse und Oliven unter.
7. Lassen Sie den Teig 5–10 Minuten ruhen, damit die Haferflocken etwas quellen und das Brot später stabiler wird.
8. Füllen Sie die Masse in die vorbereitete Kastenform und drücken Sie sie leicht glatt. Die Oberfläche kann mit einem angefeuchteten Löffel geglättet werden.
9. Backen Sie das Brot etwa 50–60 Minuten. Die Oberfläche sollte goldbraun sein und sich fest anfühlen.
10. Machen Sie gegen Ende eine Garprobe: Das Brot sollte sich beim leichten Klopfen auf die Oberfläche fest anfühlen und nicht mehr weich nachgeben.
11. Lassen Sie das Brot vollständig in der Form auskühlen. Erst danach in Scheiben schneiden. Beim Abkühlen wird es deutlich schnittfester.

MAKROS PRO PORTION

186	10 g	14 g	10 g	3 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen