

# Rezept des Monats Juni 2015

## Eiweißbrot

### Zutaten:

- \* 250 g Topfen
- \* 50 g Sojamehl
- \* 50 g Weizenkleie
- \* 50 g Cia-Mehl
- \* 1 Pkg Weinstein-Packpulver
- \* 4 Eier
- \* Sonnenblumenkerne
- \* Salz und Gewürze nach Wahl

### Zubereitung:

Zunächst die Eier aufschlagen und mit dem Handmixer sehr schaumig aufrühren. Danach den Topfen beifügen und mit dem Schneebesen gut untermischen. Alle anderen Zutaten zunächst getrennt zusammen mischen und zur Ei-Topfemasse geben. Anschließend den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Bei ca. 180° ca. 50-60 Minuten backen.

### Tipp:

Aus der Masse kann man selbstverständlich auch Weckerl formen. In diesem Falle beträgt die Backzeit lediglich ca. 30 Minuten.

### **Eiweißbrot - warum?:**

Ein Brot besteht zum größten Teil aus Kohlenhydraten und die machen dick.“ So jedenfalls sehen es die Anhänger von Low-Carb-Diäten, also Diäten, in denen die Aufnahme von Kohlenhydraten reduziert werden soll. Typische Vertreter sind zum Beispiel die „Atkins“-Diät oder die „Schlank-im-Schlaf“-Diät nach Dr. Pape. Die Idee dahinter: Wenn der Körper auf Kohlenhydrate verzichtet, muss er verstärkt die Fettdepots angreifen und das hilft beim Abnehmen. Deswegen kann man gerne einmal auf ein Eiweißbrot zurückgreifen. Auch für Menschen die das Gluten schlecht vertragen, macht ein Eiweißbrot Sinn.

Was steckt im Eiweißbrot?

Ein Eiweißbrot kommt fast ohne Kohlenhydrate aus. Der Anteil liegt nach Angaben der Verbraucherzentrale NRW bei einem Eiweißbrot lediglich bei 4,5 bis 7 Prozent. Hauptbestandteil ist pflanzliches Eiweiß, zum Beispiel Weizen-, Soja- oder Lupineiweiß, sowie Sojaschrot, Leinsaat, Sojamehl, Speisekleie oder Apfelfaser. Diese Eiweiße machen rund 25 Prozent des Eiweißbrots aus. Wie viele Kalorien hat ein Eiweißbrot?

Der Fettanteil hat auch Einfluss auf die Kalorienmenge. Das Eiweißbrot enthält zwar weniger Kohlenhydrate, dafür aber mehr Kalorien. In 100 Gramm Eiweißbrot stecken ca. 240 Kalorien, in einem herkömmlichen Mehrkornbrot sind es dagegen nur ca. 220 Kalorien.

Dieses Rezept drucken