

# Logi-Brot

## Zutaten:

150 g Speisequark, mager  
4 Eier  
50 g Mandeln, süß, gemahlen  
50 g Leinsaat geschrotet  
15 g Weizenkleie  
15 g Weizenmehl, Type 405  
½ Backpulver  
½ TL Salz  
20 g Sonnenblumenkerne

## Zubereitung:

Quark mit Eiern verschlagen · Dann alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne miteinander vermengen · Kastenform (21 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig hinein füllen und mit Sonnenblumenkernen bedecken · Backofen auf 150°C Umluft vorheizen und auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen.

## Nährwertangaben:

1 Brot = 1156 kcal, 33 g Ball., 952 mg tier. Chol.  
bei 16 Scheiben (1 Scheibe = 30 g)  
1 Scheibe = 72 kcal, 2 g Ball., 60 mg tier. Chol.  
= 0 KHE