

## **Power-Proteinbrot**

Backofen auf 170° vorheizen

200g Süsskartoffeln oder Rüebli (ungeschält: ca. 220g)

100g Hafermehl\*

100g Roggenmehl\*

100g gemahlene Mandeln\*

4 Eier, verquirlt

30g Chiasamen

30g Sesamsamen

60g Leinsamen

1-2 EL Rapsöl

1 TL Kurkuma

1 TL Salz

¼ TL weisser Pfeffer

½ TL Paprikapulver

eine Cakeform (ca. 28-30 cm) und Butter für die Form

### **Sehr einfache Zubereitung:**

Süsskartoffeln oder Rüebli schälen und fein raffeln.

Hafer, Roggen und Mandeln mit den Eiern gut zusammen mischen. Chia-, Sesam- und Leinsamen darunter mischen, Öl und Gewürze zufügen und mit einem Küchenspachtel alles gut zusammen mischen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Die Form ausbuttern und der Teig darin verteilen. Mit 1-2 EL Sesamkörner bestreuen.

In ca. 35-45 Minuten in der Mitte des Backofens gar werden lassen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. In dünne Scheiben schneiden und geniessen.

Das Brot wird nicht auf, es bleibt kompakt.

\*Ich nehme ganze Mandeln, Hafer- und Roggenkörner und mahle sie in meinem Vitamix zu Mehl.