

## daheim + unterwegs

### **Brot ohne Mehl**

Unser Kreativbäcker Bernd Armbrust verrät sein Rezept für ein gehaltvolles Brot ganz ohne Mehl. So wird sein Backwerk auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit zum Genuss.

### **Das Rezept**

#### **Zutaten für den Brotteig**

300 g Haferkleie  
1 Päckchen Backpulver  
450 g Quark  
6 Eier  
150 g geraspelte Möhren  
100 g Walnüsse (Bruchstücke)  
2 Teelöffel Salz  
4 Esslöffel Sonnenblumenkerne  
4 Esslöffel Kürbiskerne  
4 Esslöffel Leinsamen

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und bei 180°C ca. eine Stunde und 15 Minuten ausbacken. Fertig!

Guten Appetit!