

Schmackhafte eiweißreiche Rezeptidee:

„Eiweiß-Brot mit Kräuter-Gemüsequark“

Zubereitung:

Nehmen Sie einen Becher Magerquark und rühren Sie diesen mit etwas Wasser cremig. Dann fügen Sie noch Ihre Lieblingskräuter und Gemüse (gewürfelt) dazu. Mit Ihrem Kräuter-Gemüsequark bestreichen Sie eine oder zwei Scheiben von dem Eiweiß-Brot (ca. 80-100 g) und fertig ist eine leckere eiweißreiche Mahlzeit, die wegen des hohen Eiweißanteils lange satt hält.

Energie	252 kcal
Eiweiß	18,2 g
Kohlenhydrate	36,1 g
davon Zucker	0,73 g
Fett	3,47 g
davon ges. FS	0,46 g
Ballaststoffe	7,48 g

Ein Tipp zum Backen:

Backen Sie zwei oder drei Brote auf einmal, schneiden diese in Scheiben auf und frieren sich die Mengen ein, die Sie nicht sofort essen möchten. So können Sie sich immer kleine Portionen nach Bedarf auftauen und haben immer ein frisches Brot schnell zur Hand.

