

24.08.2017 – Kennenlernen verschiedener Tomatensorten bei Karin & Oliver Kübler aus Ammertsweiler

Chia – Leinsamen Brot (von Raphael McStan)

(Quelle: Body Kitchen ISBN-10: 3946513999 von Raphael McStan)



Zutaten für ein Brot:

- 200g Haferflocken
- 500g Magerquark
- 5 Eier
- 100g geschroteter Leinsamen
- 4 Eßlöffel Chiasamen
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen Die Haferflocken im Mixer sehr fein mixen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und eine Stunde backen lassen.

Tomatenbutter



Zutaten:

- 250g zimmerwarme Butter
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- Getrocknete Tomaten
- Frischer Basilikum
- ¼ Tube Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchzehen, getrocknete Tomaten und den frischen Basilikum fein kleinschneiden. Die zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben. Mit dem Handrührgerät die restlichen Zutaten unterrühren.