



Nussbrot

- 4 Eier
- 1 TL Natron
- 200 g Schaf-Joghurt
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Walnüsse gemahlen
- 200 g Haselnüsse gemahlen
- 200 g Mandeln gemahlen
- 1 TL Meersalz



Zubereitung:

1. Eier, Olivenöl, Natron, Meersalz und Joghurt verrühren, die gemahlene Nüsse hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
2. Eine Kastenform (mind. 25 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Die Form in den Ofen stellen und 65 Minuten bei 175 °C (Heißluft/nicht vorheizen) backen. Nach dem Backen zum Auskühlen sofort auf ein Gitter legen. Die Nussmischung kann beliebig variiert werden, passend zu Ihrem Ernährungs-Plan.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at