

## Grundrezept Brot

Zutaten:

300 g	Mehl
200 g	<b>Maxum 85</b> Protein (neutral)
500 g	Magerquark
200 ml	lauwarmes Wasser
42 g	frische Hefe
1 TL	Salz
1	Prise Zucker

### Nährwertangaben pro 100 g Brot:

Physiol. Brennwert:	152 kcal
Eiweiß:	22,08 g
Kohlenhydrate:	14,40 g
Fett:	0,35 g

Mehl, Protein, Magerquark in eine Schüssel geben. Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen und zu den Zutaten geben. Salz und Zucker ebenfalls hinzugeben. Alles gut durchkneten (Knethaken).

Den Teig 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen  
(Tipp: Schüssel kurz in den vorgeheizten Ofen stellen).

Nachdem der Teig gegangen ist, erneut durchkneten. Die Brotmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Die Menge reicht für 1,5 Brote.

Tipp: Vollkornmehl und Körner (Sonnenblume, Kürbis u.ä.) erhöhen den Nährwert.

Das Ganze bei 180 Grad C ca. 40-50 Min. backen.

## Rezept Mandelkuchen

Zutaten:

200 g	gemahlene Mandeln
300 g	<b>Maxum 85</b> Protein (Vanille)
1 Pak	Backpulver
100 g	Kokosraspeln
200 g	Magerquark
350 ml	Buttermilch
3	Eier
1 Tl.	Buttermandel-Aroma
	Süßstoff nach Geschmack

### Nährwertangaben pro 100g Mandelkuchen

Physiol. Brennwert:	288 kcal
Eiweiß:	24,3 g
Kohlenhydrate:	3,7 g
Fett:	19,5 g

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel füllen und gut 3 Min. miteinander vermengen.

Die Backform mit Backpapier auslegen, Teig gleichmäßig einfüllen und bei 200 Grad C ca. 25-30 Min. backen.

## Rezept Pizzaboden

### Zutaten:

10	Eiklar
400 g	<b>Maxum 85</b> Protein (neutral)
2 Pck	Backpulver
700 ml	Wasser
	Salz, Kräuter, Gewürze nach Geschmack

### Nährwertangaben pro 100 g Pizzaboden:

Physiol. Brennwert:	167 kcal
Eiweiß:	41,6 g
Kohlenhydrate:	0 g
Fett:	0 g

Alle Zutaten gut in einer großen Schüssel miteinander vermengen.  
Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig  
auf dem Blech verteilen. Bei 200 Grad C ca. 20 Min. backen.

Die Brennwerte erhöhen sich natürlich je nach Belag der Pizza.

Nach dem Abkühlen werden passierte Tomaten/Pizzasaucen auf dem  
Boden verteilt. Je nach Geschmack kann wahlweise Salami, Schinken  
oder Thunfisch als Belag dienen. Zuletzt den Käse (gerieben oder Scheiben)  
verteilen.

Um die Pizza zu erhitzen, eignet sich besonders eine Mikrowelle, da so der  
Boden nicht austrocknet.