

## GRUNDREZEPT BROT



### Zutaten:

---

300 g Mehl  
200 g MAXUM® 85 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 und Magerquark in eine Schüssel geben. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und zu den Zutaten geben. Salz und Zucker hinzugeben. Alles gut durchkneten (Knethaken). Den Teig 30 Minuten 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 °C ca. 40-50 Minuten backen.