

Protein Früchtebrot



Zutaten

50 g	Feigen-Block in Stückchen
40 g	Aprikosen-Block in Stückchen
20 g	Sauerkirschen getrocknet
10 g	Maulbeeren getrocknet
10 g	Chiasamen
30 g	gemischte Nüsse (Mandeln und Walnüsse) in Stücken
20 g	Dinkelmehl evtl. Mandelmehl
20 g	Proteinpulver (Haselnuss)
1	Ei
100 g	Quark
3 g	Johannisbrotbaummehl



Zubereitung

alles mischen, nach Belieben mit Stevia und Flavor Drops (Haselnuss, Schoko, Vanille, Marzipan...) süssen. *Im Ofen 190 C vorgeheizten Ofen 30-40 Min. backen.*