

GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



„GRÜNES PROTEINBROT“ – GESUNDES BROT OHNE MEHL

ZUTATEN:

- 200 Gramm Haferflocken
- 250 Gramm tiefgefrorene Erbsen
- 3 Eier
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- Öl für das Fetten der Backform

KÜCHENHELFER:

- 1 Rührschüssel
- 1 Teelöffel
- 1 Esslöffel
- 1 Teigschaber
- Stabmixer
- Backform (Kastenform ca. 22 cm)
- Backofen und Backblech



1. Schritt:

Heize den Backofen auf 180°C vor (Ober- und Unterhitze)

Koche die tiefgefrorenen Erbsen für ca. 5 Minuten, bis diese weich sind.

Füge nun alle Zutaten, Haferflocken, Erbsen, Backpulver, Salz und die Eier zusammen in eine Rührschüssel und verrühre diese grob mit einem Esslöffel.



GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



Schritt 2:

Benutze einen Stabmixer, um aus den vermischten Zutaten einen feinen Brei zu mixen.

Tipp: Achtet darauf, dass ihr wirklich alle Zutaten richtig fein mixt. Je feiner der Brei ist, desto besser ist das spätere Ergebnis.



Schritt 3:

Fette die Backform mit Öl ein. Hierzu kannst du einen Backpinsel oder auch Küchenpapier verwenden.

Nutze den Teigschaber und fülle den Brei von der Rührschüssel in die Backform.

Tipp: Du kannst mit dem Teigschaber Muster in den Teig zeichnen. Diese sind dann später gut zu sehen.



Schritt 4:

Sobald der Backofen 180°C erreicht hat, könnt ihr den Teig in den Backofen stellen.

Jetzt muss das Brot 45 Minuten backen.



GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



Schritt 5:

Hole das Brot nach 45 Minuten aus dem Backofen und lasse es auf einem hitzebeständigen Untergrund für ca. 15 Minuten abkühlen.

Holt euch einen Teller und kippt das Brot aus der Backform.

Nun könnt ihr euch das Brot nach Lust und Laune belegen.



Guten Appetit!

