

Eiweißbrot ohne Mehl



Yoga-Agil

Sehr lecker und gesund

Eiweißbrot ohne Mehl

1 große Dose weißer Bohnen
4 Eier
1 Päckchen Backpulver
200 Gr. Eiweißpulver
200 Gr. Haferflocken zart
200 ML Mandelmilch
100 Wasser
50 Gr. Erythrit
etwas Salz

Bohnen inkl. Dosenwasser mit Eier und Milch pürieren, danach Rest hinzufügen. Der Teig auf zwei Backblächer auf dem Backpapier verteilen und ca.30 min bei 170 Grad backen. Dann schneide das Brot mit Pizzaschneider in kleine Quadrate. Ein Teil von dem Brot darfst Du einfrieren.