

Proteinbrot mit Zuckerschoten und Avocado

Ein leichtes, vegetarisches Frühstück für einen ausgewogenen Start in den Tag

Zubereitung

- 1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Für das Proteinbrot die Mandeln grob hacken, mit Quark, Leinsamen, Hefeflocken, Eiern, Natron und 1 TL Salz zu einem Teig vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Das Brot im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen. Den Proteinlaib in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2. Für den Belag die reife Avocado halbieren und den Kern entfernen. Eine Hälfte würfeln und mit NATURATA Leinöl nativ, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3. Die andere Hälfte der Avocado pürieren und mit NATURATA Delikatess Mayonnaise vermengen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zucker verfeinern.
- 4. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und mit Erbsen ca. 2 Sekunden lang in kochendem Salzwasser blanchieren, mit marinierten Avocado-Würfeln mischen und mit Salz abschmecken.
- 5. Das Proteinbrot mit der Avocado-Mayo dick bestreichen und mit Avocado-Würfeln, Erbsen, Zuckerschoten und frischer Kresse garnieren.
- 6. Tipp: Einen besonderen Crunch erhält das Proteinbrot, wenn es mit gerösteten NATURATA Haselnusskernen garniert wird.



Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

50 g Melasse Hefeflocken, 100 % Bio-Hefe

Salz Atlantik Meersalz, fein

1 TL Leinöl nativ

30 g Delikatess Mayonnaise in der Tube Rübenzucker

Weitere Zutaten

200 g Mandeln

400 g Quark

100 g Leinsamen (gemahlen)

5 Eier

1 TL Natron

1 Avocado

100 g Zuckerschoten

100 g Tiefkühlerbsen

Pfeffer

Kresse zum Garnieren