BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGETARISCH · FINGERFOOD

TOMATEN-OLIVEN-BROT MIT BREW CHUNKS.

BB-041

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks gehackt	700 g	7 kg
☐ Leinsamen geschrotet	80 g	800 g
☐ Flohsamenschalen	30 g	300 g
☐ Haferflocken	30 ml	300 ml

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
GEMÜSE		
☐ Karotten	150 g	1,5 kg
☐ Oliven gehackt	60 g	600 g
☐ Getrocknete Tomaten gehackt	60 g	600 g
MILCH UND EI		
☐ Eiweiß	90 g	900 g
☐ Magerquark	300 g	3 kg
WÜRZE		
☐ Sonnenblumenkerne	150 g	1,5 kg

1. Alle Zutaten verrühren und für ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. In eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform geben und gut eindrücken.
3. Bei 180°C ca. 50 Minuten backen.
4. Herausnehmen und asukühlen lassen.
5. Schmeckt sehr gut mit bunt gemischten und gehackten Kräutern mit Hüttenkäse vermischt.

Brew Chunks grob hacken und mit allen Zutaten zehn Minuten quellen lassen. Dann hält das Brot beim Schneiden.

Steve