

# Brot aus Hafer-Quark-Teig

1 Pf. Haferflocken (zarte)  
1 Pf. Quark  
3 Eier  
1½ - 2 TL Natron  
4 EL Olivenöl (oder geschmacksneutrales Öl)  
1 Prise Salz



Körner nach Vorliebe (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse usw., durchaus auch reichlich bemessen, auch Chiasamen)

Gewürze: Kurkuma, Kardamom, Coriander, Muskatnuß gerieben, ggf. Cumin oder Zimt usw. sind möglich, alternativ auch Kräuter der Provence – getrocknet oder frisch

## Zubereitung

Öl in eine große Schüssel geben, Salz, Gewürze und Kräuter gut damit vermischen und die Eier dazugeben, dann mit dem Quark glattrühren.

Nach dem Unterrühren der Körner das Natron in der Masse gut verteilen.

Zum Schluß die Haferflocken zugeben, alles gut umrühren und mit den Händen durchkneten. Wenn alles vermischt ist, eine große oder zwei kleine Rollen von 4 – 6 cm Durchmesser formen.

Auf einem Backpapier oder Silikonbackfolie im vorgeheizten Ofen bei ca. 170 Grad Celsius Umluft etwa 50 – 55 min backen und langsam abkühlen lassen.