

## Walnussbrot (nach Denis Heider)

### Zutaten:

100g Sesam  
100g Leinsamen  
100g Walnüsse (halbiert oder geviertelt)  
100g Mandel (ganz)  
100g Kürbiskerne  
100g Sonnenblumenkerne  
6 Eier  
300g Magerquark  
1 TL Salz

### Zubereitung:

Nüsse klein hacken, bis beliebige Konsistenz erreicht ist.  
In einer Rührschüssel mit einem Handmixer alle Zutaten miteinander verrühren und in eine Kastenform füllen.

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und das Brot 60-90 Minuten backen

### Tipps:

Wer keine Walnüsse mag, kann andere Nüsse verwenden (Hasel-, Para- oder Pekannuss – sind erlaubt.) Cave keine Erdnüsse !

### Abendliche Heißhungerattacken vermeiden:

Einfach eine Scheibe Brot richtig kross im Toaster rösten und verzehren.