



## NUSSBROT MIT WALNÜSSEN UND JOGHURT

### Zutaten

- 4 Eier
- 1 TL Natron
- 200 g Joghurt (laut Ernährungsplan)
- 60 ml Ghee
- 500 g gemahlene Walnüsse
- 1 TL Meersalz



### Zubereitung

Zunächst Eier, Ghee, Natron, Meersalz und Joghurt verrühren, dann die gemahlene Walnüsse hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Eine Kastenform (mind. 25 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Die Form in den Ofen stellen und 75 Minuten bei 150°C (Heißluft/nicht vorherheizen) backen.

Nach dem Backen zum Auskühlen sofort auf ein Gitter legen. Das Nussbrot schmeckt aber auch warm sehr gut.

### Rezeptvariation

Anstelle der Walnüsse schmeckt das Brot mit anderen Nussorten entsprechend des Ernährungsplans ebenfalls sehr lecker. Die Nüsse können auch gemischt werden. So bekommt das Brot immer wieder eine neue Geschmacksvariante.

Mit verschiedenen Gewürzen kann das Nussbrot kreativ variiert werden. Gerade in der Adventszeit schmeckt es sehr gut als gesunde "Weihnachts-Nascherei", wenn dem Teig ein 1 TL Lebkuchengewürz oder beispielsweise 1 TL Zimt und 1 Prise Nelken hinzugefügt wird.

### gesund + aktiv informiert

1 bis 2 Scheiben Nussbrot können sehr gut als Eiweißanteil zum Mittag- oder Abendessen verzehrt werden.

