Annemoon
voedingscoach

EERLIJKE VOEDING
EEN FIJNERE JIJ



Recept

Eiwitrijk volkorenbrood
met cottage cheese

Rijk aan eiwitten
Vol vezels
Makkelijk te maken

Een voedzaam en eiwitrijk volkorenbrood, makkelijk te maken en heerlijk van smaak. Lekker als ontbijt, lunch of bij de soep.

Puur Natuurlijk Lekker

Ingrediënten

(voor 14 sneetjes)

400 g	volkoren tarwemeel
300 g	cottage cheese
3	eieren
1 ½ tl	bakpoeder
½ tl	zout
1 ½ el	lijnzaad of chiazaad
1 el	zonnebloempitten of pompoenpitten (optioneel)

Optioneel:

- een scheutje water of plantaardige melk (indien nodig)
- Hartig: 1 geraspte wortel, 1 tl komijn, 2 el Italiaanse kruiden, 50 g zongedroogde tomaatjes
- Zoet: 1 tl kaneel, 1 banaan, handje rozijnen of gedroogde cranberry's



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C (boven- en onderwarmte).
2. Bekleed een cakevorm met bakpapier.
3. Meng de cottage cheese en eieren in een kom tot een gladde massa (kan ook in de blender of met staafmixer voor een gladder resultaat).
4. Voeg het meel, bakpoeder, zout (en eventueel de optionele ingrediënten) toe en roer tot een stevig beslag.
5. Voeg een scheutje water of melk toe als het te droog is. Schep het beslag in de vorm, strijk glad en strooi er eventueel pitten overheen.
6. Bak het brood in ca. 50-60 minuten goudbruin en gaar. Test met een satéprikker: die moet er droog uitkomen.
7. Laat het brood afkoelen op een rooster voordat je het aansnijdt.

Veel bakplezier!

Voedingswaarden

Per snee (zonder extra's)

Calorieën	± 120 kcal
Eiwitten	9 g
Vetten	3 g
Koolhydraten	16 g
Vezels	± 3 g
Zout	± 0,4 g

Annemoon Tip

"Varieer met de optionele ingrediënten! Maak een hartige variant met kruiden en groente, of een zoetere variant met banaan en kaneel. Zo heb je steeds een nieuw smakelijk brood, helemaal passend bij jouw smaak en behoeften."

Voedzaam · Rijk aan eiwitten · Gezonde keuzes · Voor elke dag

Puur eten, meer genieten