



**REITEL'S**  
Essen für Kinder

**Rettel's Party-Service**  
Essen für Kinder  
Werner-von-Siemens-Str. 29  
66793 Saarwellingen

Tel. 06838 974901  
Fax 06838 974908

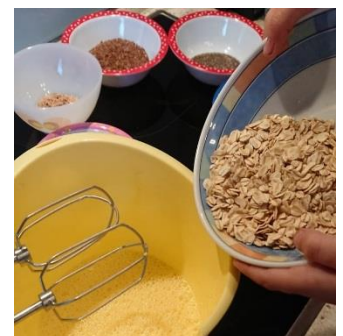
[mail@partyservice-rettel.de](mailto:mail@partyservice-rettel.de)  
[www.partyservice-rettel.de](http://www.partyservice-rettel.de)  
[www.saar-retti.de](http://www.saar-retti.de)

## Saar-Retti's Rezept des Monats April 2019:

### Powerbrot

#### Zutaten für 1 Brot (kleine Kastenform):

- Butter und Semmelbrösel für die Form
- 150 g Magerquark
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Weizenkleie
- 4 EL Haferflocken
- 50 g blanchierte Haselnusskerne
- 50 g Saatenmischung  
(Leinsamen, Flohsamenschalen)
- 2-3 EL Chiasamen





**RETTIG'S**  
Essen für Kinder

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Eine Kastenform einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen.
2. Den Quark mit den Eiern verrühren, ½ TL Salz und das Backpulver untermischen. Die Sonnenblumenkerne, die Leinsamenmischung, die Kleie, die Haferflocken und die Nüsse untermischen. Den Teig in die Form geben und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 45-55 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).
3. Das Brot aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten in der Form auskühlen lassen. Auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Dieses gesunde und nährstoffreiche Brot schmeckt besonders lecker mit selbst gemachter Kräuterbutter oder Kräuterquark. Aber auch süße Aufstriche passen dazu.

**Brot kaufen kann jeder. Warum nicht einmal Brot selber backen? So schmeckt es garantiert noch frischer als beim Bäcker! Unser Powerbrot ist nicht nur besonders lecker, sondern auch reich an Vitaminen und Nährstoffen. Wir von Saar Retti wünschen euch viel Spaß beim Nachbacken und einen guten Appetit!**

