

Meine besten Rezepte

Lebensbrot

135 g Sonnenblumenkerne
90 g Leinsamen
70 g Mandeln
150 g Haferflocken
2 EL Chia-Samen (Bioladen)
4 EL Flohsamenschalen
1 TL Meersalz
1 EL Ahornsirup
3 EL Kokosöl
350 ml Wasser

In einer Kastenform alle trockenen Zutaten vermischen. In einer separaten Schüssel alle feuchten Zutaten (Ahornsirup, Kokosöl, Wasser) verrühren. Die flüssigen Zutaten über die trockenen geben und vermischen bis alles gut durchgefeuchtet ist. Eventuell noch 1-2 TL Wasser unterrühren, sollte der Teig zu trocken sein. Den Brotteig in der Kastenform glatt streichen und über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen.

Backzeit:

20 Minuten bei 175 g Umluft (vorgeheizt).

Dann Brot aus der Form nehmen mit der Oberseite nach unten aufs Gitter legen. Weitere 30-40 Minuten backen.

Guten Appetit!