Körnerbrot ohne Mehl

Skill Level: EASY

Zutaten:

180g	Haferflocken
100g	Nüsse
150g	Sonnenblumenkerne/Kürbiskerne
100g	Leinsamen
1 EL	Weinstein Backpulver
4 EL	flohsamen Schalen (oder gemahlene Chiasamen)
1 TL	Urzalz
1 EL	Ahornsirup
3 EL	Kokosöl
350 ml	Wasser

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Körnerbrot ohne Mehl

Skill Level: EASY

Zubereitung:

1. Nüsse rösten und klein hacken oder im Mixer zerkleinern.
2. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren und danach die feuchten hinzugeben.
3. Backform mit Backpapier auslegen und den Teig fest hinein drücken.
4. 3 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank).
5. Backofen auf 180 °C vorheizen und 30 Minuten in der Form backen, danach das Brot aus der Form kippen und weitere 15-20 Minuten backen, bis eine goldene Kruste entsteht.
6. Vor dem Anschneiden komplett abkühlen lassen.

Tipp

Am besten lässt sich das Brot im Kühlschrank lagern, weil es so am längsten haltbar ist.
Die Körner könnt ihr frei austauschen. Auch sehr lecker sind geraspelte Karotten im Brot.

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE