



ZUTATEN

200 g Hafer ocken, zart oder kernig
100 g Mandeln, gemahlen
200 g Sonnenblumenkerne
200 g Leinsamen,
geschrotete 100 g Sesam
100 g Kürbiskerne 8 EL
Flohsamen-Schalen, gemahlen
2 gestr. TL Salz
6 EL Olivenöl
700 ml Wasser, lauwarm

1 Portion/ 80g Brot
247kcal / 10g Eiweiß / 17g Fett / 13g KH (1KE)

SAATENBROT

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Alle Zutaten miteinander vermischen und gut durchkneten. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.
3. Etwa 40 Minuten backen, dann das Brot vorsichtig (mit Backpapier) aus der Form nehmen, auf dem Ofenrost auf die Seite legen und weitere 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Seite wechseln.

Guten Appetit!



Die Rezepte
finden sie hier!