

ohne Backtriebmittel

4 EL Flohsamen

65 g Haselnüsse | (Erd)Mandeln | Walnüsse

145 g Hafer- | Dinkelflocken grobkörnig

135 g Sonnenblumenkerne

90 g Leinsamen

2 EL Chia-Samen

1 EL Birkenzucker

1 TL Meer- oder Steinsalz

2 EL Brotgewürz (Mischung siehe mein Buch „Kräutersalz“)



- Diese Zutaten gut vermengen. Sollten jemand die Nüsse zB zu grob sein, einfach kurz in die Mühle geben.
- 350 ml Wasser erwärmen und
- 3 EL Kokosöl hinzufügen und rühren, bis sich das Kokosöl vollständig aufgelöst hat.
- Mit der trockenen Masse gut vermischen und in eine Brotform füllen.
- Über Nacht bei Zimmertemperatur gut durchfeuchten lassen.
- 20 Minuten im vorgeheizten Backrohr (Ober-/Unterhitze) backen.
- Brot aus der Form nehmen und weitere 35 Minuten auf dem Gitterrost fertig backen.
- Ausschalten und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- Herausnehmen und erst ausgekühlt aufschneiden und genießen.
- Schmeckt saftig, wurde immer im Nu verspeist, sodass ich zur Haltbarkeit meine Erfahrung noch abwarten muss.