



nussig-rustikales, glutenfreies Brot

Zutaten

50 g Chiasamen

90 g Wasser

100 g Mandelmehl

100 g angekeimte Haferflocken

50 g Hanf-Proteinpulver

20 g Flohsamenschalen

4 Esslöffel schwarzer Sesam

1 Teelöffel Salz

1 Pack Backpulver

350 ml Wasser

25 ml Apfelessig

Kerne z. B. Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Kochzeit: 1 h 10 min

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Mische die Chiasamen mit den 90 g Wasser und stelle sie für 10 Minuten beiseite. Heize den Ofen auf 170°C Ober- / Unterhitze vor.

2.

Mische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel.

3.

Gib das Wasser, die Chia-Masse und den Apfelessig hinzu und verknete alles zu einem geschmeidigen Teig.

4.

Lege eine Kastenform mit Backpapier aus. Wenn das Backpapier dabei verknittert, stört das gar nicht.

5.

Fülle den Teig in die Kastenform, streue die Sonnenblumenkerne darüber und drücke sie ein wenig an.

6.

Backe das Brot für 30 Minuten auf mittlerer Schiene, nimm es dann mit dem Backpapier aus der Form und backe es weitere 30 Minuten.

7.

Nimm das Brot aus dem Ofen und lasse es abkühlen bevor du dir ein Stück genehmigst.

Guten Appetit!