



Nuss-Saaten-Brot

Zutaten

135 g Sonnenblumenkerne

2 Esslöffel Kürbiskerne

70 g Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln und Walnüsse)

145 g feine Haferflocken (glutenfrei)

90 g Leinsamen

2 Esslöffel Chiasamen

3 Esslöffel gemahlene Flohsamenschalen

1 Teelöffel Salz

3 Esslöffel Kokosöl

350 ml warmes Wasser

Kochzeit: 3 h

Gesamtzeit: 3 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Gib alle trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermische sie miteinander.

2.

Rühre das flüssige Kokosöl und das warme Wasser gründlich unter.

3.

Lege eine Kastenform oder Springform (Ø 18 cm) mit Backpapier aus, fülle den Teig ein und streiche ihn etwas glatt.

4.

Lass den Teig in der Form mindestens 2 Stunden ruhen, besser wird es jedoch, wenn er über Nacht stehen bleibt.

5.

Heize den Ofen auf 175 °C Ober- / Unterhitze vor und backe das Brot in der Form für etwa 30 Minuten.

6.

Prüfe nach den 30 Minuten, ob das Brot seine Form behält, wenn du den Rand löst. Stürze es und backe es dann "auf dem Kopf" für weitere 20-30 Minuten.

7.

Nimm das Brot aus dem Ofen: Klingt es leicht hohl, wenn du darauf klopfst, lass es abkühlen – und dann heißt es glutenfrei genießen!