

2. OSTEREI

Ohne Hefe
Ohne Mehl

12-14 Scheiben

Glutenfreies ENERGIE-BROT

ZUTATEN

100 g Leinsamen
200 g kernige Haferflocken
25 g Flohsamenschalen
160 g Sonnenblumenkerne
40 g Cashewkerne
40 g Haselnusskerne
40 g Kürbiskerne
30 g Chia-Samen
1/2 TL Salz
10 g Leinöl
450 g Wasser, lauwarm

Zubehör:
Kastenform (25 cm)

Leinsamen im Mixtopf **15 Sek./Stufe 10** schroten. Restliche Zutaten zugeben und **10 Sek./Linkslauf/Stufe 3** vermengen. Nun noch **3 Sek./Stufe 5** verrühren und in eine Schüssel umfüllen. Teig 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen (gerne auch länger).

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Gitterrost einschieben.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, zu einem rechteckigen Laib formen und in eine mit Olivenöl ausgepinselte Kastenform geben. Noch mal etwas in Form drücken und für 60 Min. in den vorgeheizten Backofen geben.

Brot aus der Form stürzen und weitere 10 Min. auf dem Rost backen. Somit wird das Brot rund herum schön knusprig.

Gibt Power
und Kraft!

www.mixgenuss.de