

Saatenbrot

Reicht für

1 Kastenbrot (Form: 30 x 11 x 8 cm)

Zutaten

200 g zarte Haferflocken (glutenfrei)
100 g gemahlene Mandeln
200 g Sonnenblumenkerne
200 g geschrotete Leinsamen
100 g heller Sesam
100 g Kürbiskerne
40 g gemahlene Flohsamenschalen
10 g Salz
50 g Olivenöl
700 g lauwarmes Wasser

Zubereitung

Die Flohsamenschalen mit dem Wasser in eine Schüssel geben und ca. 10 Minuten lang quellen lassen.

Die übrigen Zutaten dazugeben und alles zusammen mit dem Knethacken mindestens 10 Minuten lang zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgeschlagene Kastenform geben.

Die Backform mit dem Brot in den Backofen stellen, auf 175 °C hochheizen und das Brot 40 Minuten lang backen. (Die Backzeit beginnt, wenn der Ofen die Backtemperatur von 175 °C erreicht hat.)

Das Brot aus der Form nehmen, das Backpapier entfernen und das Brot 40 Minuten lang weiterbacken.

haltbar machen

einfrieren