

Saatenbrot ohne Mehl

Zutaten	(für ein Brot)
120 g	kernige Haferflocken
100 g	zarte Haferflocken
100 g	Kürbiskerne
80 g	Sonnenblumenkerne
60 g	Leinsamen (geschrotet)
50 g	Leinsamen
50 g	Sesam
30 g	Hirse (kann)
15 g	Chiasamen
10 g	Flohsamenschalen (alternativ mehr Chiasamen)
1 TL	Salz
1-2 TL	Brotgewürz
450 ml	kalt Wasser

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Das Wasser dazugeben und alles gut vermengen.
2. Etwas ruhen lassen und nochmals gut vermengen, erneut ruhen lassen.
3. Anschließend die Masse in eine Kastenform füllen und in den kalten Backofen geben. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 80 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
4. Das Brot möglichst erst am nächsten Tag schneiden. Die Scheiben sind klein und kompakt, aber auch sehr gut sättigend! 100 g Brot enthalten 330 kcal/1383 kJ.

Guten Appetit!