

Hafer-Samen-Nussbrot

Zutaten

- 145 g grobe Haferflocken oder 160 g grobe Haferflocken
- 135 g Sonnenblumenkerne oder 60 g feine Haferflocken plus 60 g Leinsamenschrot
- 90 g Leinsamen ganz
- 65 g Hasel/Walnüsse oder Kürbiskerne oder 40 g Chiasamen plus 15 g Kürbiskerne
- 2 TL Chiasamen
- 4 TL Flohsamenschalen
- 250 ml heißes Wasser (nicht kochend)
- 1 TL Meersalz
- 3 TL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup oder 2 EL Reissirup

Zubereitung

Teig in eine Kastenform (30 x 10 x 7,5 cm) mit Backfolie gießen, dann **25 min** bei **175 Grad** Umluft backen, dann ohne Kastenform auf dem Gitterrost **40 min** weiterbacken. Es geht auch 65 min in der Kastenform, aber das Brot wird dann nicht ganz so gross.

From:

<http://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<http://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:hafer-samen-nussbrot>

Last update: **10.12.2024 07:58**

