

Leinsamenbrot

Zutaten

- 150 g Goldleinsamen
- 150 g Leinsamen
- 30 g Chiasamen
- 100 g Kichererbsenmehl
- 100 g Kartoffelmehl
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 300 ml heißes Wasser
- 300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. In einem Keramiktopf **10 min** bei **220 Grad Umluft** backen. Dann ohne den Herd zu öffnen auf **160 Grad** reduzieren und **60 min** backen. Danach noch **10 min** im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

From:

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

Permanent link:

<http://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezpte:backen:leinsamenbrot>

Last update: **10.12.2024 08:00**

