



Brot ohne Mehl

★★★★★

Brot

Vorbereitungszeit: 10 Min. **Kochzeit:** 1 Std. **Gesamtzeit:** 1 Std., 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: Mittel **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

290 g Haferflocken

270 g Sonnenblumenkerne

180 g Leinsamen

65 g Sesam

65 g Kürbiskerne

4 TL Chiasamen

8 EL Flohsamenschalen

2 TL Meersalz

2 EL Agavendicksaft

6 EL Öl

700 ml Wasser, warm

fertig.

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten werden im Mixer geschrotet und anschließend in eine Schüssel gegeben. Hinzu kommen die restlichen Zutaten. Alles wird nun mit einer Küchenmaschine ordentlich durchgeknetet, bis ein Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Eine etwa 30 cm lange Kastenform mit Backpapier auslegen. Dort dann den "Klumpen" hineinfüllen und mit einem Löffel in die Kastenform drücken.

Der Teig kommt direkt bei 175 °C in den Ofen. Sobald das Brot oben gebräunt ist, wird es aus der Kastenform genommen und auf dem Backpapier umgedreht. Das Brot wird so fertig gebacken. Die Backzeit beträgt gesamt etwa 60 Minuten. Wenn einem das Brot dunkel genug ist und es beim Daraufklopfen hohl klingt, ist es

Hinweis: Da in Leinsamen der Gehalt an Cadmium relativ hoch ist, empfiehlt das Bundeszentrum für Ernährung nicht mehr als 20 g Leinsamen pro Tag zu sich zu nehmen. Entsprechend sollte man hier den täglichen Brotverzehr einteilen.