

Hafer- & Kernenbrot

Zutaten (wenn möglich aus biologischem Anbau)

- 130 g zarte Haferflocken
- 80 g Leinsamen
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Kürbiskerne
- 80 g Nüsse nach Wahl, grob gehackt (optional)
- 4 EL Flohsamenschalen
- 3 EL Hanfsamen (alternativ Sesamsamen)
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL dunkler Balsamicoessig (alternativ Apfelessig)
- 1 TL Salz

Schritt 1

In einer grossen Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen.
In einer anderen Schüssel das Kokosöl, den Sirup und den Essig mit 350 ml warmen Wasser verrühren, dann zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen.

Schritt 2

Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und portionsweise mit dem Teig befüllen, dabei jeweils fest andrücken. Mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Masse ausquellen kann.

Schritt 3

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Brot im heissen Ofen 30 Minuten backen, anschliessend mit dem Backpapier aus der Kastenform heben (Vorsichtig, heiss!), umdrehen und auf dem Rost (ohne Form) weitere 30 Minuten fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Im Kühlschrank aufbewahrt bleibt das Brot eine Woche lang frisch. Es lässt sich auch prima einfrieren, am besten in Scheiben geschnitten

Kerngesundes Brot

