

Mit dem "Life changing bread" in die Fastenzeit

28.06.2015 13:20

Zutaten

145 g (glutenfreie) Haferflocken
135 g Sonnenblumenkerne
90 g ganze Leinsamen
65 g Bio-Haselnüsse
2 TL Chia Samen (mehr über die Wundersamen [hier](#))
4 TL Flohsamenschalen
1 TL feines Salz
1-2 EL Ahornsirup
3 TL Kokosnuss-Fett verflüssigt
350 ml Wasser

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf \[foodnotify.com\]\(http://foodnotify.com\)](#)



Scan me!

Zubereitung

Am Vorabend..

1. Haselnüsse hacken. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, gehackte Haselnüsse, Chia-Samen sowie Flohsamenschalen mit dem Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Kokosfett schmelzen und zusammen mit dem Wasser und dem Ahornsirup unter die Körner-Flocken-Nussmischung rühren.
3. Nun die Oberfläche glattstreichen und das Ganze zugedeckt bis zum nächsten Morgen kühl stellen.

Am nächsten Morgen...

1. Backofen auf 175° Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Der Teig sollte nun relativ fest sein. Teig in die Form füllen und sorgfältig andrücken und glatt streichen. Es sollten nirgends Lufträume bleiben.
2. Das Brot wird in zwei Etappen gebacken. Zuerst für 20 Minuten auf der mittleren Schiene. Anschließend das Brot samt Backpapier aus der Form heben und solo auf den Rost setzen. Nun weitere 35-40 Minuten backen, bis es goldene Ecken bekommt. Nun verströmt es einen herrlichen Duft.
3. Das Brot vor dem Anschneiden wirklich komplett auskühlen lassen, ansonsten ist es instabil.

Schmeckt herrlich mit Frischkäse und Beerenmarmelade oder auch mit Honig. Die gesunde Variante wäre natürlich die puristische, ohne Belegung. Egal wie, lass es dir schmecken!