

NUR-KORNBROT

ZUTATEN für 1 Brot

100 g Mandeln mit Schale, grob gehackt
50 g Haselnüsse oder Cashewnüsse, grob gehackt
20 g Sonnenblumenkerne
90 g Leinsamen, geschrotet
120 g Dinkel- oder Haferflocken
20 g Flohsamenschalen
35 g Chiasamen
1 TL Salz
2 EL Agaven- oder Tapiokasirup
3 EL Olivenöl
400 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Sämtliche Zutaten mit dem lauwarmen Wasser gut verrühren und in eine (Silikon-)Kastenkuchenform füllen.
2. Die Masse mindestens 2 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.
3. Backrohr auf 180° C Umluft vorheizen.
4. Das Brot im Rohr 30 Minuten bei 180 °C backen, aus der Form nehmen und noch weitere 40–45 Minuten weiter backen.

ENERGIE

Das gesamte Brot wiegt etwa 720 g und hat ca. 2360 kcal,
100 g = 328 kcal. Eine 1cm-Scheibe hat etwa 85 kcal.

