



## Einfaches Brot, glutenfrei von Sandra Anyatee Pfeifer



### Einfaches Brot, glutenfrei, fördert die Darmgesundheit

#### Zutaten für ein kleines Brot:

- 120-130 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen
- 70 g Walnüsse
- 150 g Haferflocken, kleinblättrige vermengen sich leichter
- 2 EL Chiasamen
- 3 EL Kokosöl
- ca. 1 TL Salz, nach Geschmack
- 4 EL Flohsamenschalen, gerieben oder gemahlen
- 350 ml Wasser, lauwarm

#### Bereitung:

1. Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Walnüsse im Mixer mit der Pulse-Funktion grob stückig zerkleinern.
2. Mit den Haferflocken in der Teig-Schüssel mischen.
3. Chiasamen dazugeben. Die Chiasamen quellen und verbessern auch den Zusammenhalt des Brotes
4. In die Teig-Schüssel die weiteren Zutaten: Kokosöl, Salz, die Flohschalensamen mit dem lauwarmen Wasser einfüllen.
5. Alles von Hand vermengen. Besonders wichtig ist, dass die Flohschalensamen gleichmäßig verteilt sind.
6. Nach Bedarf, wenn der Teig noch zu fest sein sollte, einen weiteren Schluck Wasser ergänzen.
7. Backform mit Backpapier einkleiden, dann löst sich das Brot besser aus der Form.
8. Bei 200 °C mit Umluft für 90 Minuten backen. Du kannst auch mit Ober/Unterhitze backen, dann einfach Temperatur und Backzeit entsprechend anpassen. Jeder Ofen hat seine Besonderheiten!

Schmeckt mit süßem und herzlichem Aufstrich.

Guten Appetit! Viel Spaß beim Nachmachen.

#### Geräte:

- Waage
- Esslöffel
- Messbecher
- Teig-Schüssel
- Backpapier
- Backform
- Backofen

#### Info:

Flohsamenschalen übernehmen die Funktion des Klebers von Getreide wie Weizen

#### Tipp:

Eine gleichmäßigere Vermengung der Zutaten geht leichter, wenn erst alle trockenen Zutaten vermengt werden.

#### Mehr Rezepte:

