



## Schnelles Haferflocken-Brot – Glutenarm

Zutaten für ca. 600 g

Für das Haferflocken-Brot

- 170 g Sonnenblumenkerne
- 145 g Haferflocken
- 90 g Leinsamen, geschrotet
- 65 g Walnüsse – grob hacken
- 3 EL Flohsamenschalenpulver
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Kokosmehl (oder ein anderes glutenfreies Mehl) für die Backform

Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml Wasser, warm
- 3 EL Kokosöl, flüssig
- 1 TL Kristallsalz
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Korianderpulver
- 1 Msp. Anispulver
- 1 Msp. Nelkenpulver

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und zuunterst in den Ofen stellen. Durch die Feuchtigkeit im Ofen bleibt die Aussenschicht des Brotes elastisch und kann sich ausdehnen, ohne zu reißen.

135 g Sonnenblumenkerne, die Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen und Flohsamenschalen in einem Mixer ca. 1 Min. auf höchster Stufe mixen. Das flüssige Kokosöl und das warme Wasser dazugeben und nochmals kurz mixen, so dass alles gut vermengt ist. Dann in eine Schüssel umfüllen.

Die Walnüsse, die restlichen Sonnenblumenkerne sowie alle Gewürze dazugeben und gut vermengen. Dann so lange zu einem festen Brotteig kneten, bis er sich leicht vom Schüsselrand löst. Den Teig in eine längliche Form bringen (30 cm lang), auf das Backblech legen und 50 - 60 Min. backen (kommt auf die Dicke des Brotes an).

Mache den Holzstäbchen-Test: Wenn kein Teig mehr am Stäbchen klebt, ist das Brot fertig.

Das Haferflocken-Brot aus dem Ofen nehmen, komplett auskühlen lassen und genießen.

## Nährwerte pro Stück

- Kalorien: 183 kcal
- Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 13 g