

Haferflockenbrot für Eilige – glutenarm

Zutaten für 1 Laib ergibt ca. 15 Stücke

Für das Brot

- 170 g Sonnenblumenkerne
- 145 g Haferflocken
- 90 g Leinsamen geschrotet
- 65 g Walnüsse
- 3 EL Flohsamenschalenpulver
- 2 EL Chia-Samen
- 1 EL Kokosmehl (oder ein anderes glutenfreies Mehl) für die Backform

Weitere Zutaten und Gewürze

- 350 ml warmes Wasser
- 3 EL Kokosöl, flüssig
- 1 TL Kristallsalz
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Koriander
- 1 Msp. Anis
- 1 Msp. Nelkenpulver

Zubereitung

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

Den Backofen auf 200 °C 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 Leinsamen, Haferflocken, Chiasamen und Flohsamenschalen in einen Mixer geben und ca. 1 Min. auf höchster Stufe mixen.

Das flüssige Kokosöl und das warme Wasser dazugeben und nochmals kurz mixen, so dass alles gut vermischt ist. Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen, die Walnüsse mit den restlichen Sonnenblumenkernen dazugeben und mit allen Gewürzen abschmecken.

Zu einem festen Brotteig kneten, bis dieser sich vom Schüsselrand löst. Dann 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).

Tipp: Sie können auch ein längliche Gärkörbchen verwenden.

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

Anschliessend das Brot aus dem Ofen nehmen, gut auskühlen lassen und geniessen.

Nährwerte pro Stück

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-sonnenblumen-leinsamenbrot.html>