Life Changing Bread

PORTIONEN
1 Kastenform, 25 cm

DAUER
100 Min. (+ 3 Std. oder 1 Nacht)

SCHWIERIGKEIT
Leicht

ZUTATEN

50 g	Mandeln
50 g	Haselnüsse
90 g	Leinsamen
20 g	Flohsamenschalen
35 g	Chia-Samen
150 g	Sonnenblumen-kerne
120 g	Haferflocken (glutenfreie)
2 gestr. TL	Salz
3 EL	Kokosöl
400 ml	Wasser

BESCHREIBUNG

Ein Brot, das ohne Mehl und Hefe auskommt, dafür voller Nüsse und Samen steckt und somit viel Geschmack und Energie verspricht. Wer Gluten vermeiden möchte, kann entsprechend glutenfreie Haferflocken verwenden und hat damit eine tolle Alternative zu herkömmlichem Brot.

ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Haselnüsse grob hacken. Leinsamen mahlen.
2. Nun alle trockenen Zutaten vermischen, anschließend Kokosöl und Wasser dazugeben und gut verrühren.
3. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, festdrücken und glattstreichen. Bei Zimmertemperatur, mit einem Tuch zugedeckt über Nacht – oder mindestens 3 Stunden – stehen lassen.
4. Bei 180 °C Umluft 40 Minuten backen. Danach aus der Form nehmen und direkt auf dem Rost weitere 30-40 Minuten backen.
5. Das Brot vor dem Anschneiden komplett auskühlen lassen.