

Eiweißbrot (Abendschnitte)

Zutaten:

- 85 g Haferflocken
- 85 g Sonnenblumenkerne
- 52 g Leinsamen
- 27 g gehackte Mandeln
- 20 g Chiasamen
- 20 g (gemahlen oder geschrotet) Ackerbohnen
- 20 g Flohsamenschalen
- 6 g Salz
- 12 g Honig oder Agavendicksaft
- 290 ml kaltes Wasser
- etwas Speiseöl

Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mandeln, Chiasamen, Ackerbohnen, Flohsamenschalen und Salz in einer Schüssel vermengen, sodass eine homogene Masse entsteht. Den Honig und das Wasser (so kalt, wie es aus dem Wasserhahn kommt) dazugeben. Die Mischung entweder kräftig mit den Händen durchmengen oder mit dem Quirl-Aufsatz eines Handmixers. Es ist wichtig, dass alles gut durchgemischt ist und keine Nester der einzelnen Zutaten entstehen.

Anschließend 2 Stunden quellen lassen, damit eine schöne Bindung entsteht. Die Schüssel mit dem Teig dazu mit einem Tuch abdecken und an einem kühlen Ort (in der Küche) stehen lassen. In der Zwischenzeit eine Kastenform vorbereiten. Am besten eignet sich eine Form, die auch für einen Rührkuchen genutzt werden kann. Die Form gut mit Speiseöl auspinseln.

Backofen auf 200 Grad aufheizen (Ober-/Unterhitze). Den Teig formen. Dafür eine kleine Schüssel mit Wasser bereitstellen, die Hände und Arbeitsfläche gut befeuchten und den Teig aus der Schüssel holen und auf die Arbeitsfläche geben. Mit den nassen Händen den Teig zu einem Rechteck formen. Den Teig in die Backform geben und gut zusammenpressen.

Das Brot 60 Minuten backen. Anschließend aus der Form stürzen. Weitere 60 Minuten backen, jeweils nach 15 Minuten das Brot einmal wenden, damit alle 4 Seiten einmal oben waren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 02.04.2024

Koch/Köchin: Sophie Hinkel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen