

Hafer- und Ölsaaten-Brot

Zutaten:

- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g kernige Haferflocken
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 30 g Kürbiskerne
- 20 g Chia-Samen
- 20 g Flohsamen-Schalen
- 1 TL Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Agavendicksaft
- 3 EL Olivenöl

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Wasser, Agavendicksaft und Öl dazugeben. Alles gut durchkneten, bis eine gleichmäßige, leicht klebrige Konsistenz entsteht. Abgedeckt mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Etwa 30 Minuten backen. Das Brot vorsichtig aus der Form nehmen und umgedreht auf dem Ofenrost weitere 40 Minuten backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

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