

Saatenbrot ohne Mehl

Zutaten (für 1 Brot):

- 200 g zarte Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 200 g geschrotete Leinsamen
- 100 g hellr Sesam
- 100 g Kürbiskerne
- 8 EL gemahlene Flohsamen-Schalen
- 1 EL Salz
- optional: etwas flüssiger Honig
- 6 EL Olivenöl
- 700 ml lauwarmes Wasser

Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Alle Zutaten miteinander vermischen und gut durchkneten. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.

Etwa 40 Minuten backen, dann das Brot vorsichtig (mit Backpapier) aus der Form nehmen, auf dem Ofenrost auf die Seite legen und weitere 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Seite wechseln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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