

Rezept für selbst gemachtes Wunderbrot

Zutaten:

- 3 EL Kokosöl
- 350 ml Wasser
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen
- 70 g Haselnüsse
- 145 g Haferflocken (glutenfrei)
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen oder 3 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 EL Ahornsirup



Zubereitung:

1. Geschmolzenes Kokosöl mit Ahornsirup und Wasser mischen und beiseitestellen.
2. Die restlichen trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
3. Die Mischung aus Kokosöl, Ahornsirup und Wasser mit den trockenen Zutaten vermischen und zu einem „Teig“ rühren.
4. Eine Kastenform oder eine ähnliche Form mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen und festdrücken. Mit einem Bienenwachstuch abdecken.
5. Mindestens vier Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, am besten über Nacht.
6. Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, dann das Brot auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.
7. Das Brot aus der Form heben und mit dem Backpapier auf dem Rost etwa 40-50 Minuten weiterbacken. Wenn das Brot beim Draufklopfen hohl klingt, ist es fertig.
8. Gut auskühlen lassen, sonst zerfällt es leicht.

Sie können das Brot wunderbar scheibenweise einfrieren und es nach Bedarf auftauen lassen und genießen. Frisch hält sich das Brot in einem geeigneten Behälter etwa fünf Tage.