

POWER-KERN-BROT

Zeit für
den Oster-
brunch

Zutaten:

1.

- 200g Haferflocken
- 100g Kürbiskerne
- 100g Sonnenblumenkerne
- 50g Backerbsenschrot
- 100g Dinkelflocken
- 50g Dinkelschrot
- 30g Leinsaat oder Flohsamenschalen
- 2 Prisen Schabzingerkleeder oder Bockshornklee

2.

- 200g Haferflocken
- 100g Leinsaat
- 2 EL Agavendicksaft oder Honig
- 6 TL Rapsöl
- 2 TL Salz
- 1 TL Essig-Essenz (20 % Säure) oder Zitronensaft
- 550 ml warmes Wasser (ca. 35°C)

Zubereitung:

Backofen auf 230°C vorheizen.

Zutaten von 1. in einer großen Schüssel vermischen.

Zutaten von 2. in einer separaten Schüssel vermengen.

1. & 2. auf langsamer Stufe für 7-8 Minuten miteinander vermengen.

Im Anschluss für weitere 2 Minuten auf höherer Stufe.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und mit einer Wahl aus Körnern bestreuen.

Das Brot für 15 Minuten erst bei 230°C, dann für weitere 35-40 Minuten bei 200°C backen lassen.

Guten Appetit!

