

Rezept Flohsamenschalen-Brot

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Körnerpower ohne Mehl
- Perfekt für deine gesunde Ernährung
- Gelingt einfach

Beschreibung

Selbstgemachtes Brot, das einfach gelingt, super lecker ist und voller Nährstoffe steckt – perfekt für deine gesunde Ernährung!

Zutatenliste

Zubereitung

150 g	Haferflocken (Eigenbeschaffung)
140 g	Sonnenblumenkerne (Eigenbeschaffung)
90 g	Leinsamen, geschrotet (Eigenbeschaffung)
60 g	Kürbiskerne (Eigenbeschaffung)
20 g	BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, ca. 4 EL
45 ml	Olivenöl, ca. 3EL (Eigenbeschaffung)
1 EL oder 20,1 g oder 15 ml oder 3 TL	Apfelsüße, ca. 1EL
350 ml	stilles Wasser (Eigenbeschaffung)

Zubereitung






1. Misch alle trockenen Zutaten in einer Schüssel.
2. Gib Olivenöl und Apfelsüße dazu.
3. Übergieße alles mit warmem Wasser und vermenge es gut.
4. Drücke die Masse in eine kleine Kastenform und presse sie fest. Lass das Ganze zugedeckt mindestens 2 Stunden ruhen –
5. Heize den Backofen auf 175°C vor.
6. Backe das Brot 30 Minuten in der Form. Stürze es dann auf ein Backblech mit Backpapier und backe es weitere 20–30 Minuten.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100560
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	01:15
Variante	1 St.
Portionen	16
Package Amount	0.000000

Preise

Zubereitung

	stilles Wasser	0,00 €
	Apfelsüße, 250 ml <ul style="list-style-type: none">• Für eine fruchtige natürliche Süße• Nur aus besten Äpfeln	5,75 €
	Olivenöl	0,00 €
	BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, 400 g <ul style="list-style-type: none">• DE-ÖKO-039• aus kontrolliert biologischem Anbau• 100 % natürlich• gluten- und lactosefrei• frei von Soja und Nüssen	17,95 €
	Kürbiskerne	0,00 €

Leinsamen

0,00 €

Sonnenblumenkerne

0,00 €



Haferflocken, 1 g

0,00 €

