

Life Changing Bread

ZUTATEN

300 g	Sonnenblumenkerne
200 g	Haselnüsse
150 g	geschrotete Leinsamen
300 g	Hafer- oder Dinkelflocken (alternativ Reisflocken für eine glutenfreie Version)
6 gestr. EL	Flohamschalen
2 TL	Salz
4 EL	Chiasamen
2 EL	Agavendicksaft
6 EL	Kokosöl geschmolzen
700 ml	warmes Wasser



ZUBEREITUNG

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Sonnenblumenkerne und Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend kurz zur Seite stellen.

Geschrotete Leinsamen, Flocken, Flohamschalen und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser mit Agavendicksaft und Kokosöl mischen und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Nussmischung unterrühren und alles in die Kastenform füllen. Mit Folie abdecken und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht.

Den Ofen auf 175° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und das Brot zuerst 20 Minuten in der Form backen. Dann herausnehmen und das Backpapier vorsichtig entfernen. Weitere 40 Minuten fertig backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Draufklopfen leicht hohl klingt.

Abkühlen lassen, anschneiden und genießen!

INFOS

Die Körner, Nüsse und Flocken können beliebig ersetzt werden.
Das Brot schmeckt z.B. auch sehr gut mit Mandeln oder Cashewnüssen.

**Die Flohamschalen können NICHT ersetzt werden.
Dadurch wird das Brot zusammengehalten!!!**