

Wunderbrot

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Ruhezeit: mindestens 3 Std. – besser über Nacht im Kühlschrank

Garzeit: 60 Minuten

Für 1 Brot:

145 g Haferflocken
135 g Sonnenblumenkerne
90 g geschroteten Leinsamen
60 g Haselnüsse, ganz
2 EL Chiasamen
4 EL gemahlene Flohsamenschalen
1 ½ TL Meersalz
1 EL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl
350 ml Wasser

Utensilien: Kastenform, Backpapier,
2 Rührschüsseln, Holzlöffel, Backofen

Zubereitung:

- 1 Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
- 2 Sämtliche trockenen Bestandteile des Rezeptes miteinander verrühren.
- 3 Die Flüssigen Zutaten vermischen und zu den Saaten hinzugeben.
- 4 Die Masse sehr gut mit dem Holzlöffel vermengen bis sie eine homogene Konsistenz besitzt.
- 5 Nun alles in die Kastenform gleichmäßig verteilen und kräftig andrücken.
- 6 Die Kastenform mit dem Teig für mindestens 3 Stunden, am besten aber über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- 7 Im Vorgeheizten Backofen bei 180 °C zunächst 30 Minuten in der Kastenform backen, anschließend auf den Back- und Bratrost stürzen und weitere 30 Minuten weiterbacken.
- 8 Das Brot vor dem Anschneiden etwas auskühlen lassen.

Einstellung:

Miele Backofen:

Betriebsarten: Heißluft plus
Temperatur: 180 °C
Garzeit: 2 x 30 Minuten