

Life Changing Bread

Gesamt-Kcal: 2539 Kcal

Makros: 104g Eiweiß, 172g Fett, 120g Kohlenhydrate



Zutaten

- 350ml Wasser
- 3 EL Butter/Margarine
- 1 EL Honig
- 130g Sonnenblumenkerne
- 140g Haferflocken
- 90g Leinsamen
- 60g Kürbiskerne
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Meersalz

Los geht`s

1. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten mischen.
2. Alle flüssigen Zutaten in einem kleinen Topf erwärmen und anschließend zu den trockenen Zutaten untermischen. Ggf etwas Wasser dazugeben.
3. Die Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Mindestens 2h oder über Nacht gehen lassen.
4. Backofen auf 180° vorheizen und Brot ca. 20min backen. Danach aus der Form nehmen und bei gleicher Temperatur weitere 40min backen.
5. Wenn das Brot beim Klopfen hohl klingt ist es durchgebacken.