

Ulli Walters Rezepte

Flohsamenbrot (glutenfrei)



Zutaten

- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g geschroteter Leinsamen
- 65 g Haselnüsse, Mandeln und/oder Walnüsse
- 145 g geschrotete Haferkörner, Haferflocken oder Haferkleie (eventuell glutenfrei)
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamenschalen (3 EL, wenn sie pulverisiert sind)
- 8 - 10 g Kochsalz
- 3 EL Kokosöl, Ghee oder anderes Öl
- 350 ml (warmes) Wasser
- eventuell 1 EL Ahornsirup oder Honig
- Brotgewürze, wenn es etwas herzhafter sein soll (Kümmel, Anis, Fenchel, Koriandersamen, Schabzigerklee)

Ulli Walters Rezepte

Zubereitung

Die trockenen Zutaten werden vermischt. Das Kokosöl wird im warmen Wasser geschmolzen und dann zu den trockenen Zutaten gegeben. Alles wird gut vermischt. Wenn der Teig zu bröselig sein sollte, dann muss noch etwas mehr Wasser hinzugegeben werden.

Eine Springform (16cm) oder Kastenform (mittlere Größe) wird mit Backpapier ausgelegt. Der Teig wird hineingegeben und gut angedrückt. Dann wird die Form mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) stehen gelassen, damit die Körner gut quellen können.

Der Ofen wird auf 175°C vorgeheizt. Das Brot muss bei dieser Temperatur ca. 30 min in der Form backen. Es darf nicht auseinanderfallen, wenn man anschließend den Rand der Form öffnet.

Nach dieser ersten Backphase wird das Brot aus der Form genommen, umgedreht und auf dem Backpapier noch mal 20 bis 30 Minuten (oder noch länger) gebacken.

Danach wird das Brot aus dem Ofen genommen, um vollständig auskühlen zu können.

Tipp

Am besten schmeckt es, wenn man die einzelnen Scheiben vor dem Genuss noch einmal toastet, denn dann kommen die Haselnüsse mehr zur Geltung.

Ulli Walter