

Brot mit Körnern ohne Mehl mit Flohsamen

145g Buchweizen, 65g Mandeln, 135g Sonnenblumenkerne, 90g Leinsamen gold, alles fein gemahlen.

4 El Flohsamenschalen, 2 EL Chiasamen (oder Spitzwegerichsamensamen, oder Brennessesamen)

1 TL Kokosöl flüssig, 350 ml warmes Wasser

1 TI Salz, 1 TL Zucker

Plus Brotgewürze wie Kümmel,...

Alles gut durchkneten, in Kastenform oder beliebig formen, mindestens 2-3 Stunden (!) bei Zimmertemperatur quellen: können auch 4-6 Stunden sein!

170° vorheizen, 30 min. backen, wenden, 20 min. fertig backen. 😊