

## Mehlfreies Brot

- 40g Sonnenblumenkerne
- 90g Leinsamen
- 70g Haselnüsse oder Mandeln
- 145g Hirseflocken
- 2 EL Chiasamen oder Brennesselsamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 4 EL Sesamkörner
- 1 TL feinkörniges Stein- oder Meersalz
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Brotgewürz von Alnatura
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 3 EL zerlassene Butter oder Kokosöl
- 400 ml Wasser

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel trocken vermischen.

Die feuchten Zutaten (Ahornsirup, zerlassene Butter, Wasser) vermischen und dann mit den trockenen Zutaten so lange verrühren, bis alles feucht ist.

Falls der Teig zu trocken ist können noch 1 – 2 EL Wasser dazugegeben werden.

Dann den Teig glatt in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen, glatt streichen und bei Raumtemperatur ½ Stunde quellen lassen.

Bei 200 °C 1 Stunde backen.

Danach aus der Kastenform nehmen und gut auskühlen lassen.

Das Brot ist haltbar, sehr lecker und gesund.

Viel Freude beim Geniessen!