

Rustikales Brot

100 g Sonnenblumenkerne
200 g Buchweizen
50 g Leinsamen
alles zusammen fein mahlen
80g Maismehl
25g Flohsamenschalen
40g Sonnenblumenkerne (ganz)
60g Mandeln oder Haselnüsse
2 EL Brennesselsamen oder Chiasamen
2 EL Ahornsirup
1 TL Salz
1 TL Brotgewürz von Alnatura
700 ml kaltes Wasser
½ Würfel frische Biohefe

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel trocken vermischen.

Die Hefe zerbröckeln, das Wasser hinzufügen und schnell mit der Hand oder einer Küchenmaschine (Knethaken) verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.

½ Stunde bei 50°C im Backofen gehen lassen,
anschließend aus dem Backofen heraus nehmen und den Herd auf 200° C aufheizen.

Backzeit: 75 Minuten

Danach sofort aus der Kastenform nehmen, das Backpapier entfernen und das Brot gut auskühlen lassen.

Das Brot ist haltbar, sehr lecker und gesund.

Viel Freude beim Geniessen!