

Rezept

Hafer-Balance-Brot

Ein Rezept von Hafer-Balance-Brot, am 06.05.2024

Zutaten

180 g Haferflocken (nach Belieben zart oder kernig)	100 g Sonnenblumenkerne
90 g geschrotete Leinsamen	65 g Walnusskerne
30 g Chia-Samen	40 g Haferkleieflocken
1 TL Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform mit 25 × 10,5 × 8 cm (ergibt 30 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 6 g F, 3 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse, Chia-Samen, Haferkleie und Salz in eine große Schüssel geben und gründlich miteinander vermischen.
2. 400 ml Wasser dazugießen und den Schüsselinhalt mit einem Teigschaber gut verrühren, bis die trockenen Zutaten die Flüssigkeit aufgenommen haben. Falls der Teig sehr krümelig und trocken ist, noch 2 TL Wasser zugeben.
3. Die Form mit Backpapier auskleiden. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und zugedeckt bei Raumtemperatur mindestens 2 Std., besser 8 Std. ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen und das Brot darin auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen. Dann das Brot aus der Form nehmen, vom Backpapier befreien, mit der Oberseite nach unten direkt auf den Backofenrost im Ofen legen und in weiteren 40-45 Min. fertig backen. Das Brot vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.