

Rezept

Haferbrot mit Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Haferbrot mit Sonnenblumenkernen, am 04.10.2023

Zutaten

100 g Sonnenblumenkerne	100 g geschrotete Leinsamen
100 g Walnusskerne	140 g zarte Haferflocken
40 g gemahlene Flohsamenschalen	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 12 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 195 kcal, 13 g F, 7 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne mit Leinsamen, Walnusskernen, Haferflocken, Flohsamen-schalen und 10 g Salz in einer großen Rührschüssel vermischen. Dann 400 ml Wasser dazugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
2. Teig abdecken und mind. 3 Std. (noch besser über Nacht) ruhen lassen. Während dieser Zeit quellen die Saaten und der Teig verbindet sich später beim Backen besser.
3. Nach der Ruhezeit den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten, dann zu einem länglichen Laib formen und auf das Blech legen. Im Ofen (Mitte) in 40 Min. knusprig backen.