

Rezept

# Haferbrot mit Sonnenblumenkernen

Ein Rezept von Haferbrot mit Sonnenblumenkernen, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>100 g</b> geschrotete Leinsamen
<b>100 g</b> Walnusskerne	<b>140 g</b> zarte Haferflocken
<b>40 g</b> 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.