

Rezept

## Herzhafter Paleo-Frühstückskuchen

Ein Rezept von Herzhafter Paleo-Frühstückskuchen, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1 EL</b> Ghee + etwas mehr für die Form	<b>100 g</b> gemahlene Haselnüsse
<b>50 g</b> geschrotete Leinsamen	<b>70 g</b> gemahlener Mohn
<b>2 EL</b> Chia-Samen	<b>2 TL</b> Weinstein-Backpulver
<b>4</b> Eier	<b>½ TL</b> Salz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (30 × 11 cm, 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 7 g F, 4 g EW, 1 g KH

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen und die Kastenform einfetten. Haselnüsse, Leinsamen, 50 g Mohn und Chia-Samen mit dem Backpulver im Mörser oder Blitzhacker zu einer feinen Paste zermahlen und in eine Schüssel füllen.
2. Ghee, Eier und Salz in die Schüssel geben und alles kräftig mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Den Teig 5 Min. quellen lassen.
3. Dann den Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und den restlichen Mohn darüberstreuen. Im Ofen (Mitte) 40 Min. backen.
4. Die Form aus dem Ofen nehmen, den Kuchen herauslösen und auf dem Kuchengitter auskühlen lassen. Der Kuchen kann wie Brot verwendet werden und schmeckt z. B. sehr gut mit den Aufstrichen auf den folgenden Seiten.