Rezept

Kerniges Sattmacher-Brot

Ein Rezept von Kerniges Sattmacher-Brot, am 25.05.2025

Zutaten

- **50 g** Chia-Samen
- **120 g** Sonnenblumenkerne
- **90 g** geschrotete Leinsamen
- **25 g** Hanfsamen
- **2 EL** Kokosöl
- **75 g** Nusskernmischung (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
- **90 g** Kürbiskerne
- **30 g** gemahlene Flohsamenschalen
- Salz

Außerdem

Kastenform (25 cm Länge)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 13 g F, 7 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. 30 g Chia-Samen in einem Blitzhacker zu Mehl mahlen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und grob hacken. Das Chia-Mehl und die gerösteten Nüsse mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Hanfsamen und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen.

2. Das Kokosöl in einem Topf mit 300 ml Wasser unter Rühren lauwarm erhitzen, bis es geschmolzen ist. Die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Rührlöffel unterrühren, bis sich alles verbunden hat. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen, glatt streichen und abgedeckt ca. 12 Std. bei Zimmertemperatur quellen lassen.

3. Den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 30 Min. backen. Die Form aus dem Ofen nehmen. Das Brot mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf ein Backblech legen. Anschließend auf dem Blech im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen. Das Brot vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.