

Rezept

Mehlfreies Brot ohne Zucker

Ein Rezept von Mehfreies Brot ohne Zucker, am 18.12.2025

Zutaten

140 g Sonnenblumenkerne

145 g zarte Haferflocken

5 EL Flohsamenschalen

70 g Walnusskerne

40 g Kürbiskerne

90 g geschrotete Leinsamen

1 TL Salz

3 EL Kokosöl

Außerdem

Backpapier oder Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (26 cm Länge; ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 13 g F, 7 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Die Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haferflocken, Leinsamen, Flohsamenschalen und das Salz in einer Rührschüssel vermengen. Die Walnusskerne grob hacken und zum Saaten-Flocken-Mix hinzufügen.
3. Das Kokosöl in einem kleinen Topf so lange erwärmen, bis es flüssig ist. Dann mit den anderen Zutaten mischen und 350 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und in die Kastenform geben. Den Teig etwas festdrücken und glatt streichen, dann ca. 15 Min. ruhen lassen.
4. Anschließend das Brot im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Das Brot herausnehmen, aus der Form lösen und in 20-30 Min. fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.