

## Rezept

# Nuss-Saaten-Brot

Ein Rezept von Nuss-Saaten-Brot, am 10.06.2023

## Zutaten

<b>120 g</b> Haselnusskerne	<b>120 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>70 g</b> Leinsamen	<b>150 g</b> kernige Haferflocken
<b>30 g</b> heller Sesam	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>4 EL</b> gemahlene Flohsamenschalen	<b>1 TL</b> Salz
<b>1 TL</b> Reissirup	<b>30 g</b> Buchweizen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 7 g F, 3 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Am Vortag alle Zutaten mit 340 ml Wasser in einer Rührschüssel sehr gut mischen. Die Brotmasse dann mit den Händen kompakt in die Schüssel drücken und abgedeckt 6-24 Std. ruhen lassen.

---

2. Am nächsten Tag den Backofen auf 190° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form füllen, mit angefeuchteten Händen fest in die Form drücken, sodass keine Luftlöcher entstehen. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

---

3. Dann das Brot herausnehmen, auf ein Backblech stürzen und im Ofen (Mitte) weitere 30 Min. backen. Das Brot herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, erst dann mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.