

Ohne-Mehl-Brot

 happy-mahlzeit.com/2020/05/01/ohne-mehl-brot/

Zutaten für 1 Brot – Kastenform von 20 cm Länge = 20 Scheiben à 1 cm Dicke:

- 1 EL Honig
- 350 g Wasser
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 120 g Kürbiskerne
- 120 g Leinsamen, geschrotet
- 140 g Vollkorn-Dinkelflocken
- 60 g Haselnusskerne, fein gehackt
- 20 g Chiasamen
- 4 g Salz

Außerdem:

- Öl zum Einfetten der Backform
- Backpapier
- Frischhaltefolie

Zubereitung:

Den Honig im Wasser auflösen. Das Öl zugeben und alles kräftig aufschlagen. Kürbiskerne, Leinsamen, Dinkelflocken, Nüsse und Chiasamen nach und nach hinzufügen, dabei weiter kräftig rühren.

Eine Kastenform (20 cm) leicht einfetten und mit Backpapier auslegen.

Teig in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen und mit Folie abdecken. Bei Zimmertemperatur ca. 4 Stunden quellen lassen.

Danach Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Folie abnehmen und das Brot 20 Minuten backen. Dann vorsichtig aus der Form lösen und das Backpapier abziehen.

Das Brot ohne Form auf ein Backblech legen und für weitere 40 Minuten backen.

Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Rezept: Doc Esser vom 20.3.2019

Episode: Fitter Darm – 10-Tage-Ernährungsplan für einen gesunden Darm