

Protein-Power-Brot - vegan und glutenfrei

Dieses Brot ist eine wahre pflanzliche Vitamin- und Eiweissbombe. Es bietet Vollkorn-Haferflocken, Nüsse und Samen und verzichtet auf Mehl und tierische Milchprodukte sowie auf Eier.

Floh- und Chiasamen liefern wichtige Omega 3 Fettsäuren und unterstützen die Darmflora.

Wichtig: ausreichend Wasser trinken!



Zutaten	Betrag
Sonnenblumenkerne	135 g
Leinsamen	90 g
Haselnüsse oder Mandeln gem.	65 g
Haferflocken	145 g
Chia Samen	2 EL ----
Flohsamen	4 EL ----
feinkörniges Meersalz	1 TL ----
Ahorn-/Agavensirup	1 EL ----
Kokosöl	3 EL ----
Wasser	350 ml

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten vermischen
2. Gemischte Zutaten in eine Cakeform mit Backpapier geben
3. Ahorn-/Agavensirup, Kokosöl und Wasser mischen
4. Flüssigkeit über gemischte, trockene Zutaten in Cakeform geben
5. Alles gut untereinander mischen
6. mind. 2 h zugedeckt quellen lassen
7. Brot in Cakeform bei 175 ° 20 Min. backen
8. Brot aus Cakeform auf Ofengitter stürzen
9. Weitere 35-40 Min. backen
10. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfen hohl tönt.
11. Vollständig auskühlen lassen und geniessen.

Aufbewahrung: luftdicht bis 5 Tage