

VOLLKORN-SAMENBROT

Schnell – einfach – wertvoll

Zubereitungszeit 10min.

Backzeit: 60min.

Zutaten:

300g BIO-Vollkornmehl

50g Chiasamen

50g Sonnenblumenkerne

50g Leinsamen, geschrotet

50g Sesam, ungeschält

70g Haferflocken, Feinblatt

1 TL Salz

1 Pkg. Trockenhefe

600ml Wasser, lauwarm



Zubereitung:

- Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen
- Lauwarmes Wasser untermengen
- In eine Silikon-Kastenform füllen
- Mit Samen und Kernen nach Belieben bestreuen
- Die Kastenform ins kalte Backrohr stellen
- Eine feuerfeste Form mit etwas Wasser darunter in den Backofen stellen
- Bei 200° ca. 1 Stunde backen
- Aus dem Backrohr nehmen und auskühlen lassen

TIPP: Körner und Saaten können je nach Belieben ausgetauscht werden!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!