

PROTEIN-BROT



Zutaten:

- 1 ½ Tassen Haferflocken
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Mandeln
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamenschalen, gemahlen
- 1 TL Salz
- 1 EL Honig
- 3 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- 350 ml Wasser
- optional: 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen und 1 TL Koriander, gemahlen

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und 2 Stunden quellen lassen und in eine Backform (Kastenform) geben

20 Minuten bei 180 Grad mit Ober und Unterhitze backen

Danach das Brot aus der Form nehmen und weitere 40 Minuten backen.