

Saatenbrot

Einfaches gesundes Brot nur aus Körnern, Saaten und Flocken, das sich super variieren lässt. Ganz ohne Mehl und Backtriebmittel

Vorbereitung 10 Min	Backzeit 1 Std 10 Min	Ruhezeit 2 Std
------------------------	--------------------------	-------------------

Menge: 15 Scheiben

Calories: 160kcal

Zutaten

- 100 Gramm Sonnenblumenkerne
- 130 Gramm Haferflocken
- 50 Gramm Leinsamen geschrotet
- 50 Gramm Sesam
- 70 Gramm gehackte Mandeln oder Nüsse
- 50 Gramm Kürbiskerne
- 15 Gramm Flohsamenschalen ca. 3 EL
- 1.5 Teelöffel Salz gestrichen
- 350 Milliliter Wasser heiß
- 1 Teelöffel Ahornsirup oder Zucker/Honig
- 2 Esslöffel Rapsöl oder Olivenöl

[wprm-bmg-recipe-ad-in-content]

Zubereitung

1. Alle Kerne, Saaten, Flocken und Salz sehr gut vermischen. Heißes Wasser, Sirup und Öl zugeben und alles mit einem Teigschaber oder Löffel zu einer kompakten, festen, klebrigen Masse vermengen.
2. Eine kleine Kastenform (ca. 20-22 cm) mit Backpapier auslegen. Teig in die Form geben und gut festdrücken. Form abdecken, z.B. mit einem Geschirrtuch, und 1-3 Stunden ruhen bzw. quellen lassen.
3. Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Brot 30 Minuten backen, dann vorsichtig aus der Form stürzen und ohne Form auf dem Blech bzw. Rost nochmal weitere 30-40 Minuten fertig backen. Vor dem Anschneiden komplett abkühlen lassen.

Anmerkungen

- Das Rezept lässt sich wunderbar abändern - je nachdem, was euch schmeckt, welche Zutaten ihr zuhause habt oder wie ihr euch ernährt. Die Basis sind immer 450 g Körner, Kerne, Saaten und Flocken. Die Verhältnisse zueinander könnt ihr etwas abändern, genauso die genauen Sorten an Kernen. Nehmt z.B. auch mal gehackte Haselnüsse, Chia-Samen, Hirseflocken o.ä..
- Für eine Low Carb Variante kann z.B. auch nur 50g Haferflocken verwenden und dafür mehr Samen und Nüsse.
- Je nachdem, wie "saugfähig" die Zutaten sind, braucht ihr evtl. etwas mehr oder weniger Wasser; auch die Backzeit kann sich etwas ändern.
- Statt des Öls eignen sich auch Mandelmus, Nussmus, Tahin o.ä..
- Die Flohsamenschalen sind wichtig für Bindung und Konsistenz - diese also nicht weglassen!
- Das Brot hält sich je nach Temperatur ca. 2 Tage; bei Lagerung im Kühlschrank etwas länger (bis zu 5 Tage). Ich rate immer dazu, es in Scheiben geschnitten einzufrieren und dann einfach nochmal kurz aufzutoasten.

Nährwerte

Portionsgröße: 1Scheibe | Energie: 160kcal | Kohlenhydrate: 9g | Eiweiß: 8g | Fett: 12g | Ballaststoffe: 4,3g



★★★★★
4,85 von 20 Bewertungen



Zurück zum (Online) Rezept?

Scanne einfach diesen QR Code mit deinem Smartphone, und du kommst zurück zum Rezept. Hier findest du weitere Tipps und Kommentare zum besten Gelingen.
Und wenn du das Rezept gebacken hast, schreib mir doch einen Kommentar, wie es dir geschmeckt hat.

