



Kernen-Nuss-Brot (ohne Mehl)

Lactosefrei Vegetarisch Vegan

10 min. Vor- und Zubereiten + 720 min. Ruhen lassen + 75 min. Backen

Nährwerte pro 100 g 423 kcal, F 27 g, Kh 27 g, E 14 g

Zutaten für 6 Personen

1

50 g Haselnüsse
50 g Kürbiskerne
200 g feine Haferflocken
50 g Chia-Samen
40 g Sonnenblumenkerne
40 g Leinsamen
1 TL Salz
3 dl Wasser
3 EL Kokosöl
2 EL Agavensirup

Und so wird's gemacht

Nüsse und Kürbiskerne grob hacken, in eine Schüssel geben. Haferflocken, Chia-Samen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Salz beigeben, mischen. Wasser, Kokosöl und Agavensirup beigeben, mit einer Kelle gut mischen. Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. ruhen lassen.

2

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Teig mit einer Kelle gut mischen, in die vorbereitete Form füllen, mit einem nassen Löffelrücken glatt streichen.
Backen: ca. 75 Min. in der Mitte des Ofens.

Hinweise

Form: Für eine Cakeform von ca. 20 cm, mit Backpapier ausgelegt

Tipp: Der Teig kann bis zu 24 Std. im Kühlschrank ruhen und somit sehr gut vorbereitet werden.