



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

2

Und so wird's gemacht

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

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.