

Glutenfreies Superfood-Brot mit Chia-Samen

VORBEREITEN

75
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

400 g Buchweizenmehl
100 g Haferflocken (glutenfrei)
180 g Kürbiskerne
210 g Sonnenblumenkerne
3 Esslöffel Chia-Samen
4 Esslöffel Flohsamenschalen
625 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Esslöffel Honig (alternativ Agavendicksaft)
1 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör

Kastenform (30 cm Länge)
Food Processor

- 1 -

Haferflocken in einen Food Processor geben und zu feinem Mehl mahlen. In eine Schüssel füllen und mit Buchweizenmehl, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Chia-Samen und Flohsamenschalen mischen.

- 2 -

Mineralwasser, Honig, Apfelessig und Salz dazugeben und miteinander verrühren. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen, sodass die trockenen Zutaten die flüssigen Zutaten aufsaugen können.

- 3 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kastenform einfetten.

- 4 -

Teig in die Kastenform geben und im heißen Ofen 50-60 Minuten backen.

Der Duft von frisch gebackenem Brot - gibt es etwas Besseres am Morgen? Ja gut, eine Tasse Kaffee und ein Stück Marmorkuchen vielleicht. Aber dieses glutenfreie Superfood-Brot kann schon so einiges - gut schmecken zum Beispiel. Und dich mit allerhand wertvollen Nähr- und Mineralstoffen versorgen. Neben Chia-Samen stecken in dieser Köstlichkeit Buchweizenmehl, Kürbiskerne und allerhand andere Superfoods. Und machen dich fit für den Tag.