

Eiweiß-Brot



ZUTATEN:

50 g Mandeln
50 g Walnüsse
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Amaranth gepuffert
90 g Haferflocken
1,5 EL Chiasamen
1,5 EL Leinsamen
2 EL Flohsamen, gemahlen
350 g stilles Wasser

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 190° vorheizen.
Die Nüsse und Samen im Mixer zu Mehl verarbeiten.
Haferflocken und Amaranth grob mahlen. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und mit Wasser vermengen. Den Teig 40 Minuten ruhen lassen und anschließend 50 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit