

Power-Nuss-Brot

Dies ist ein tolles einfaches Rezept für ein richtiges Powerbrot, das sehr gut sättigt. Und voll im Trend von "low carb" liegt. **Ohne Mehl, glutenfrei**, dafür mit Nüssen und Samen, die wertvolles Eiweiß und hochwertige Fette liefern. Kinderleicht zubereitet ohne Waage, abgemessen wird mit einer großen Kaffeetasse (T = Tasse). Es schmeckt pur, mit Hummus, Avocado, Kokosöl, Alsan usw. besonders gut. Es hält sich mindestens 4 Tage frisch, kann aber auch gut - am besten scheibenweise - eingefroren werden.

Zutaten für eine Kastenform:

1 T Sonnenblumenkerne
1 T Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
1,5 T Haferflocken, fein (glutenfrei)
1/2 T Leinsamen, geschrotet
3 EL Chiasamen
2 EL Flohsamenschalen, gemahlen
1/2 T Kürbiskerne
3 EL Kokosöl, geschmolzen
2 TL Salz
350 ml Wasser

[Müslibrot: optional 1/2 Tasse Cranberries/Rosinen]

Gewürzbrot: optional z.B. gemahlener Fenchel, Bockshornklee, Kurkuma je 1-2 TL

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut verrühren. Ich mahle die Leinsamen, Chia und Flohsamenschalen frisch im Mixer. Du kannst diese aber auch gemahlen kaufen. Wer es süßer wie eine Art Müslibrot mag, der gibt noch Trockenfrüchte wie Cranberries oder Rosinen hinzu und verwendet weniger Salz. Oder pikanter als Gewürzbrot.

Eine große Kastenform mit etwas Kokosöl ausfetten und den Teig einfüllen. Wichtig ist diesen mit dem Löffel fest zu drücken. Dann abgedeckt "quellen" lassen. Dadurch entsteht ein richtiger Teig. Mindestens 4 Stunden. Ich mache das meist morgens und backe das Brot dann nachmittags.

Im Backofen bei 175 Grad Umluft 20 Minuten backen. Dann vorsichtig aus der Form nehmen und direkt auf den Backrost legen. Ohne Form noch ca. 40 Minuten fertig backen. Wenn es beim Dagegenklopfen leicht hohl klingt ist es gar.

Gut auskühlen lassen vor dem Anschneiden, mind. 4 Stunden. Eignet sich auch super als Powersnack. Auch eingefroren in Scheiben und vor Essen kurz getoastet super lecker.

