



Karo´s Brot

hefe- und glutenfrei

Ein sehr bekömmliches und leckeres Brot. Einfach zu machen, lange haltbar und sehr nahrhaft.

Zutaten für 1 Brot:

- 290 g glutenfreie Haferflocken
- 270 g Sonnenblumenkerne
- 180 g Leinsamen
- 65 g Kürbiskerne
- 4 TL Chiasamen
- 8 EL Flohsamenschalen
- 2 TL Meersalz
- 2 EL Ahornsirup
- 6 EL Kokosöl (alternativ: Olivenöl)
- 700 ml Wasser, warm

Zubereitung:

- 1) Alle trockenen Zutaten im Mixer mixen und anschließend in eine Schüssel geben. Hinzu kommen die restlichen Zutaten. Alles wird nun mit einer Küchenmaschine ordentlich durchgeknetet, bis ein Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Eine etwa 30 cm lange Kastenform mit Backpapier auslegen. Dort dann den „Klumpen“ hineinfüllen und mit einem Löffel in die Kastenform drücken.
- 2) Bestenfalls das so vorbereitete Brot bis zu 12 h stehenlassen zur besseren Verträglichkeit.
- 3) Der Teig kommt direkt bei 175 Grad in den Backofen. Die Backzeit beträgt ca. 60 Minuten.