



Vital Darmbrot

hefe- und glutenfrei

Das **Vital Darmbrot** wirkt besonders im Verdauungssystem, hat einen milden Geschmack und ist glutenfrei. Es fördert die Verdauung, schützt die Darmschleimhaut und unterstützt die Entgiftung des gesamten Verdauungssystems. Das Brot ist wunderbar schnittfest, saftig und mild-aromatisch.

Trockene Zutaten (für 1 Laib mit ca. 1000g; 20 Min. Zubereitung + 50 Min. Backzeit):

- 100 g Hirse(mehl)
- 60 g Quinoa(mehl)
- 135 g Sonnenblumenkerne (Alternative: Sesam, Kürbiskerne, Hanfsamen)
- 100 g Leinsamen
- 65 g Walnüsse – hacken (Alternative: Pekannüsse)
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- ½ TL Fenchel
- ½ TL Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kokosblütenzucker

Nasse Zutaten:

- 350 ml Wasser lauwarm
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Chia-Samen mit der 3-fachen Menge Wasser mischen. Mindestens ½ Stunde quellen lassen.

Zubereitung

- Den Backofen auf 180° C vorheizen
- Alle trockenen Zutaten - außer die Sonnenblumenkerne - fein mahlen (wenn ganzes „Getreide“ verwendet wird), mischen und in eine Schüssel geben
- Eine Backform vorbereiten (idealerweise aus Silikon). Sollten Sie eine Metallform benutzen, ölen Sie diese mit etwas Kokosöl ein und verteilen Sie ein bisschen von dem gerade gemahlene „Getreide“ auf dem Boden
- Die Gewürze, die ganzen Sonnenblumenkerne mit den gehackten Nüssen, dem Öl, dem Wasser und den Chia-Samen zu dem gemahlene Getreide geben und zu einem Brotteig verarbeiten.
- 10-15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
- Die Oberfläche des Brotes mit wenig Wasser beträufeln und für ca. 30 Minuten backen.
- Anschließend das Brot aus der Form nehmen, umdrehen, wieder mit wenig Wasser beträufeln, ohne die Form auf das Blech setzen und nochmal ca 15 Minuten fertigbacken. Danach aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Tipp:

Zur besseren Verträglichkeit kann man sämtliche Nüsse und Saaten (Walnüsse, Sonnenblumenkerne, etc.) in einem Glas mit Wasser einweichen (mind. einen halben Tag, am besten über Nacht), danach gut abspülen und erst dann verwenden. Durch dieses Einweichen verlieren die Kerne die sogenannten Fraßgifte, die die Pflanzen vor Schädlingen schützen, jedoch auch empfindliche Darmschleimhäute reizen. Somit sind die Kerne bekömmlicher und sanfter im Geschmack.