

Wunderbrot

20 Min.	Zubereitungszeit
120 Min.	Quellzeit (mindestens)
70 Min.	Backzeit



Zutaten für 1 Kastenform:

- 100 g kernige Haferflocken (frisch geflockt ist das Optimum - jedoch klar kein Muss)
- 50 g zarte Haferflocken
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 60 g gehackte Haselnüsse
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g ganze Leinsamen
- 20 g Kürbiskerne
- 20 g Chiasamen
- 20 g Flohsamenschalen

Diese Zutaten werden verrührt.

Dazu kommen jetzt folgende weitere:

- 1 TL Salz
- 2 EL Agavendicksaft
- 3 EL Rapsöl
- 250 ml lauwarmes Wasser (so warm, dass du dich nicht verbrennst)

Dies alles verrühren und mit den Händen ordentlich durchkneten bis der Teig fester wird.

Nun den Teig zugedeckt in einer Schüssel für mindestens! 2 Stunden quellen lassen. Lieber länger.

Der Backofen wird auf 180 Grad vorgeheizt (Ober-Unterhitze). Backkastenform bitte mit Backpapier auslegen.

Der Teig wird noch einmal durchgeknetet mit den Händen und anschließend in die Form gefüllt. Richtig fest andrücken und glatt streichen. Jetzt kommt das Brot in der Backform für 30 Minuten in den Backofen.

Anschließend das Brot vorsichtig herausnehmen und umdrehen. Am besten mit dem Backpapier, denn es darf wieder zurück in die Form.

Der Backofen wird nun auf 200 Grad hoch gestellt und das Brot für weitere 40 Minuten gebacken.

Danach bitte das Brot vor dem Anschnitt komplett auskühlen lassen, da es sonst zerfällt.

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen beim ausprobieren.