



Gesamt: 5min  
Zubereitung: 5min



1 Stück



einfach

## HILFSMITTEL, DIE DU BENÖTIGST:

Spatel

### Zutaten

#### SO WIRD DAS BROT VON ERNÄHRUNGSBERATERIN GENANNT

140 g Sonnenblumenkerne  
90 g Leinsamen  
150 g Haferflocken  
60 g Chiasamen  
40 g Flohsamenschalen  
30 g Sojaflocken ( muss nicht)  
30 g Weizenkleie ( muss nicht)  
10-20 g Gojibeer ( m n)  
1-1,5 gestr. TL Gutes. SALZ  
1 gestr. EL Ahornsirup  
30 g Kokosöl  
350 g Wasser

#### 70-80 Gr HASELNÜSSE GANZ

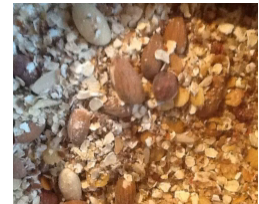
**ZÖLIKIE BETROFFENE BITTE AUF HAFERFLOCKEN ACHTEN.EV G A N Z GLUTENFREIE NEHMEN!! ( hoffe damit alle Bedenken geklärt zu haben ;)**



### Zubereitung

#### DIE TROCKENEN ZUTATEN ABWIEGEN U IN Kleinen BEHÄLTNISSE BEREIT STELLEN

**WER DIE GOJIBEEREN NIMMT, DIESE ZUERST STUFE 8 kurz schrettern .UMFÜLLEN .**

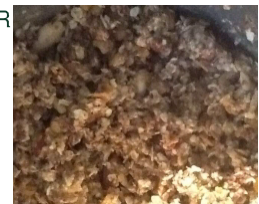


WASSER, SIRUP, ÖL in

37 Grad/2-3 MIN/ Stufe 3

**dann WEIZENKLEIE ,CHIA u Flohsamen in die FLÜSSIGKEIT ub10 Min quellen lassen**

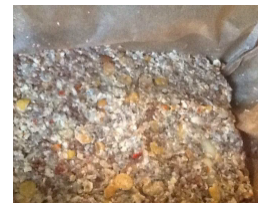
NUN DIE RESTLICHEN TROCKENEN ZUTATEN ZUR MASSE IN U MIT HILFE DES SPATEL 5min mischen



IN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTE KASTENFORM FÜLLEN U MINDESTEN 3stunden Quellen lassen.besser ÜBER NACHT!

#### DIE KONSISTENZ SOLLTE SO SEIN, DASS DER LAIB AUCH OHNE FORM ZUSAMMENHÄLT

AM BESTEN MIT DEM SEITLICHEN BACKPAPIER ZUDECKEN U **GUT DRÜCKEN**, DAMIT ES BEIM SCHNEIDEN NICHT AUSEINANDER FÄLLT



**BEI 180Grad O/U im vorgeheizten Ofen für 20 min backen.dann aus der Form ( mit BACKPAPIER ) auf den Rost legen u weitere 45-55 min backen.**

**AUF KEINEN FALL BITTE LAUWARM AN SCHNEIDEN VOLLKOMMEN ERKALTEN LASSEN !**

Zutaten können durchaus ersetzt werden

z.B.:

Haselnüsse durch MANDELN

Ahornsirup durch HONIG

Haferflocken durch HIRSE

konsistenz sollte gleich sein !

Dieses Rezept wird Ihnen empfohlen von:

Michaela Mumm (DT771473)

040 401 69 519

michaela@mmumm.net

### Kommentar & Tipps

Ernährungsberaterin **SAHRA BRITTON** hat dieses BROT ,welches sie so nennt ,gebloggt.Durch NÜSSE,Körner u Samen reich an lebenswichtigem **PROTEIN. VEGAN ! GLUTENFREI,INDEM MAN HAFERFLOCKEN IT HIRSEFLOCKEN AUSTAUSCHT.**

**FLOH - (Apotheke,DM ) CHIA SAMEN ( Bioladen,DM ) ENTHALTEN LÖSLICHE U UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE, DIE DEN VERDAUUNGSTRAKT BERUHIGEN.DER DARM WIRD VON GIFTSTOFFEN GEREINIGT. SENKT DEN CHOLESTERINSPIEGEL !**

KEIN MEHL,FLOH U CHIA SAMEN BINDEN DEN TEIG