

Flohsamen Hirse-Flocken Brot

Zutaten

- 145 g Hirse-Flocken
(Hafer-Flocken, alternativ)
- 40 g Walnüsse
- 15 g Haselnüsse
- 15 g Mandeln
- 3 EL Kokosöl
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90g geschroteter Leinsamen
- 4 EL Flohsamen
- 2 EL Chiasamen
- 1 TL Meersalz
- 350ml Wasser
- 1 EL Süße (Agarvensirup)
- Brot-Gewürz
 - (1 TL gemahlener Koriander und 1 TL gemahlener Kreuzkümmel)
- etwas Sesam zum bestreuen



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben
2. Kokosöl im warmen Wasser schmelzen lassen und in die Schüssel geben
3. Alles gut in der Küchenmaschine mit Messereinsatz durchrühren
4. Anschließend eine Silikon-Kastenform mit Sesam bestreuen und die Brot-Masse hinzugeben
5. Optional kann die Brot-Mischung noch mit Sesam bestreut werden
6. Das Ganze mindestens (!) 2 Stunden stehen lassen. Es dürfen auch mehrere Stunden sein, damit Körner und Samen schön aufquellen können.
7. Backofen auf 175°C vorheizen und das Brot 30 Minuten backen.
8. Nach 30 Minuten das Brot aus der Form nehmen, umdrehen und weitere 30 Minuten backen.
9. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.