

# 6 Minuten Körnerbrot

## Einfach, lecker, gesund

Für 1 Brot (glutenfrei, vegan)

### Zutaten:

- 120g kernige Haferflocken
- 100g zarte Haferflocken
- 60g geschrotete Leinsamen
- 50g Leinsamen
- 50g Sesam (hell)
- 50g Sonnenblumenkerne
- 30g Goldhirse
- 15g Chiasamen
- 10g Flohsamenschalen (alternativ: mehr Chiasamen)
- 1 TL Salz

450ml kaltes Wasser zum Anrühren

### Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen und mit 450ml kaltem Wasser verrühren.

Drei Minuten quellen lassen und noch einmal gut durchrühren.  
Weitere drei Minuten quellen lassen.

Masse mit feuchten Händen zu einem ovalen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Da das Brot keine Treibmittel enthält, bleibt es genau in der Form und Größe, wie Ihr es formt.

Blech in den **kalten Ofen** schieben und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 80 Minuten in der Mitte des Ofens backen.

Herausnehmen und auf einem Rost komplett abkühlen lassen.

-----

### Geschenktipp!

Trockene Zutaten in einem Vorratsglas mischen oder schichten und verschenken.  
Backanleitung zum Ausdrucken siehe nächste Seite



**BROTMIX MIT 450ML KALTEM WASSER IN EINER SCHÜSSEL VERRÜHREN.  
3 MINUTEN QUELLEN LASSEN UND NOCH EINMAL GUT DURCHRÜHREN.  
WEITERE 3 MINUTEN QUELLEN LASSEN.**

**MASSE MIT FEUCHTEN HÄNDEN ZU EINEM OVALEN BROTLAIB FORMEN  
UND AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BACKBLECH GEBEN.**

**BLECH AUF MITTLERER SCHIENE IN DEN KALTEN OFEN SCHIEBEN UND  
BEI 200 GRAD OBER-/UNTERHITZE FÜR 80 MINUTEN BACKEN.**

**INHALT: HAFERFLOCKEN / LEINSAMEN / SESAM / SONNENBLUMENKERNE / GOLDBIRSE / CHIASAMEN / FLOHSAMENSCHALEN / SALZ**

**- UNTERFREUNDENBLOG.COM -**