

Körni - DAS Wunderbrot

Zutaten	So geht´s
Trockenmix: 130 g Sonnenblumenkerne 50 g feine Haferflocken 50 g grobe Haferflocken 50 g geschälte Hanfsamen 50 g geschrotete Goldleinsamen 30 g Sesam 25 g Chiasamen 25 g Flohsamenschalen 10 g Salz 1/4 TL Kümmel vermischen
Flüssigmix: 400 g heißes Wasser 1 EL Dattelsirup 1 EL Olivenöl oder neutrales Öl	... zum Trockenmix schütten und gründlich verschlagen. 5 - 10 Minuten quellen lassen.
	Backform (20 x 10 cm) einfetten
	Teig in die Backform füllen und glatt streichen.
Backen:	... in den kalten Backofen stellen. 190 Grad - 80 Minuten Und weitere 10 Minuten in der Nachwärme backen. Auf einem Gitter auskühlen (!) lassen.



Ein einfaches Rezept und dabei mega lecker. Ich wünsche dir viel Spaß beim Backen und beste Gesundheit. Elke