

6 Single-Körnerbrote

Zutaten	So geht' s
Quellmix: 660 g lauwarmes Wasser 80 g Erdmandeln, gemahlen 25 g Flohsamenschalen 170 g Körnermix (Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Kürbiskerne, Leinsamen) 30 g frische Hefe (o. 10 g getrocknete Hefe)	... alles gut verrühren und zum Quellen und Aktivieren der Hefe abgedeckt zur Seite stellen. (Große Kerne wie Kürbiskerne grob zerhacken.)
Mehlmix: 100 g Tapiokastärke 100 g Speisestärke 160 g Buchweizenmehl 160 g Reisvollkornmehl 20 g Salz	... gut vermischen
20 g Apfelessig (2 EL) 20 g Öl	
Haferflocken und Kerne zum Ausstreuen der Gläser	In der Wartezeit die Gläser ausfetten und ausstreuen.
	Quellmix, Mehlmix, Essig und Öl gründlich verkneten mit dem Handrührgerät/ Knethaken.
	Den Teig in 6 Portionen teilen (ca. 250 g), formen und in die Gläser legen. Deckel auflegen und ruhen lassen.
	Ofen auf 200 Grad vorheizen.
Backen:	Deckel von den Gläsern nehmen und in den Backofen stellen. 200 Grad - 30-40 Minuten
	Aus dem Ofen nehmen, sofort zudeckeln und zurück in den leicht abgekühlten Ofen stellen. 15 Minuten bei 120 Grad „einkochen“ und im Backofen abkühlen lassen oder nach weiteren 15 Minuten aus dem Ofen nehmen.



Mit diesem leckeren Körnerbrot hast du immer einen Spontan-Vorrat im Regal. Guten Appetit und liebe Grüße. Elke :-)