

Rezept der Woche



Getreide- und hefefreies Brot

Auf die EINKAUFLISTE:

- 145 g glutenfreie Flocken (Dinkel, Buchweizen, Hirse)
- 65 g Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, etc.)
- 3 EL Kokosöl
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Cellagon Streugold (alternativ Leinsamen)
- 4 EL Flohsamenschalen
- 2 EL Chiasamen
- 2 TL Meersalz

Und so wird es gemacht:

- 1 Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben. Kokosöl in 350 ml warmen Wasser schmelzen lassen und in die Schüssel geben. Alles gut durchrühren (Rührstab oder auch mit den Händen gut durchkneten).
- 2 Anschließend den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben. Das Ganze dann mindestens 2 Stunden oder über Nacht stehen lassen.
- 3 Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Brotoberfläche mit Wasser beträufeln und das Brot 30 Minuten backen.
- 4 Nach 30 Minuten das Brot vorsichtig aus der Form nehmen, umdrehen und weitere 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mehrmals mit Frischhaltefolie umwickeln. Ab in den Kühlschrank und auskühlen lassen.

Schneiden Sie mit einem sehr scharfen, zackenlosen Messer DURCH DIE FOLIE Ihre Scheiben ab und entfernen Sie dann die Folienreste der jeweiligen Scheibe.



Dr. Finzels Tipp:

Endlich mal ein leckeres Brot für alle, die low carb, Paleo und allergenfrei "unterwegs" sind.

weitere Rezepte und Infos unter

drfinzel.de