



## Brot

# Hirse-Nuss-Brot

## Zutaten

Für 1 Kastenform  
(ca. 16 Stk.):

150 g Hirseflocken

60 g gehackte Mandeln  
(oder beliebige Nüsse)

130 g

Sonnenblumenkerne

90 g Leinsamen

4 EL Flohsamenschalen

2 EL Chia Samen

1 TL Salz

3 EL Kokosöl

350 ml lauwarmes Wasser

Nach Belieben:

Brotgewürz, Kräuter (z.B.  
Rosmarin, Thymian, etc.)

## Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
- Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit dem Wasser in die Schüssel hinzugeben.
- Alle Zutaten gut miteinander vermischen.
- Backform mit Backpapier auslegen und Teig in die Form füllen.
- Teig mit einem Tuch bedeckt mind. 2 Std. ruhen lassen.
- Backrohr auf 175° vorheizen und Brot für ca. 30 Min. backen.
- Nach 30 Min. Brot aus der Form nehmen, umdrehen und für weitere 30 Min. backen.

## Tipps/Facts

Das Hirse-Nuss-Brot wird ohne glutenhaltiges Mehl gebacken und ist somit glutenfrei.

Anstatt Hirse können auch andere glutenfreie Flocken, wie z.B. Buchweizen- oder glutenfreie Haferflocken verwendet werden.

Flohsamenschalen beinhalten eine Menge an Ballaststoffen, welche die Verdauung regulieren und die Darmgesundheit fördern.