



## HuB-Selbsthilfegruppe Bielefeld

### Anja's Vollkern-Lieblingsbrot

#### Zutaten

275 g Kerne-Mix

200 g Leinsamenmehl

100g Mandelmehl

25 g Haferflocken

2 Tel. Salz

1 Essl. Brotgewürz

1 Tel. Backpulver, z.B. Natron

4 Eier

500 ml Wasser

1 Essl. Apfelessig, naturtrüb

Kokosöl zum einfetten

#### Zubereitung

Kerne-Mix, Leinsamenmehl, Mandelmehl, Haferflocken, Salz, Brotgewürz und Backpulver in eine Schüssel geben und verrühren.

Eier, Wasser und Apfelessig zufügen und vermengen, bis alles gut verbunden ist.

Mindestens drei Stunden ruhen lassen.

Eine Kastenform mit Kokosöl ausfetten. Löffelweise den Teig in die Form geben und glattstreichen. Mit dem Stiel des Esslöffels eine Furche ziehen. Die Form in den kalten Ofen auf mittlerer Ebene schieben. Bei Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene mit 200° 80 min backen.

Abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Guten Appetit!