



HuB-Selbsthilfegruppe Bielefeld

Anjas Vollkern-Lieblingsbrot

Zutaten

275 g Kerne-Mix, z.B. von Aldi
200 g Leinsamenmehl, z.B. von
Ölmühle Solling
100g Mandelmehl
25 g Haferflocken
2 Tel. Salz
1 Essl. Brotgewürz, z.B. von
Seitenbacher
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 mit 200°
80 min backen.

Abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Guten Appetit!