

Low-Carb-Brot



Zutaten

- 150 g Haferflocken
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Kürbiskerne
- 100 g Leinsamen
- 50 g Mandeln
- 50 g Haselnüsse
- 4 TL Chiasamen
- 2 EL Kokosfett
- 1 EL Honig
- 3 EL Flohsamenschalen, gemahlen
- 1,5 TL Salz
- 400 g Wasser

Zubereitung

- Kokosöl & Honig 2 Min./37°/Stufe 2 erwärmen
- Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln, Haselnüsse, Chiasamen, Flohsamenschalen, Salz und Wasser zugeben
- 3 Min./Teig kneten
- Teig in eine Schüssel umfüllen und über Nacht quellen lassen
- Backofen auf 180° Umluft heizen
- Brotform (1,4 Liter) vorbereiten
- Aus dem Teig, mit nassen Händen ein Brot formen und in die Form geben
- 40 Minuten backen, dann aus der Form nehmen und weitere 30 Minuten backen

NÄHRWERTANGABEN FÜR 1 BROT

Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
2808	137,0 g	89,9 g	183,8 g

