

# Haferflocken-Saaten-Eiweißbrot

## Zutaten:

240 g Haferflocken  
60 g Nussmehl (entölt) z. B. Kürbiskernmehl  
60 g Leinsamen geschrotet  
60 g Sonnenblumenkerne  
40 g Kürbiskerne  
2 EL Flohsamenschalen  
1.5 TL Salz  
3 TL Tahini oder Olivenöl  
450 ml Wasser  
1 EL Dattelpaste oder Dattelsüße

## Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Tahini in Wasser auflösen und mit hineingeben, sowie die Dattelpaste. Alles gut vermengen und mindestens 30 Min. quellen lassen.  
Dann den Teig mit leicht befeuchteten Händen zu einem runden Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Das Brot nun für ca. 45–50 Minuten backen.

## Tipps und Abwandlungen:

Wenn du eine Kastenform verwendest, dann für 25 Min. backen, aus der Form stürzen und auf die andere Seite gedreht nochmal 25 Min. backen.  
Die verwendete Nuss-/Saatenmischung ist beliebig austauschbar. Zum Beispiel kannst du statt 40 g Kürbiskerne und 40 g Sonnenblumenkerne einfach 80 g Sonnenblumenkerne verwenden. Gekeimte Sprossen & Samen machen das Brot noch vollwertiger!

Eine kleine Handvoll Rosinen, gehackte Datteln oder andere Trockenfrüchte geben leckere Süße in das Brot und daraus wird ein Früchtebrot.

Das jeweils verwendete Nussmehl verleiht dem Brot eine weitere individuelle Note. Sehr gut eignet sich entöltes Sesam-, Erdnuss-, Walnuss-, Mandel- oder Sonnenblumenkernmehl.

Falls du Leinsamenmehl verwendest, kannst du sogar die Flohsamenschalen weglassen oder zumindest reduzieren, da das Mehl eine enorme Bindefähigkeit hat.

Nährwerte (ganzes Brot)

2170 kcal | 180 KH | 102 g Protein | 96 g Fett



Quelle: [vegan-masterclass.de](http://vegan-masterclass.de)