

Kochen

Sven Bach

Montag, den 17.04.2023

Vital-Brot mit Honig

Für 14 Scheiben

Zutaten

3 EL Honig
400 ml lauwarmes Wasser
½ Tasse geschrotete Leinsamen
1 Tasse grob gehackte Walnüsse
½ Tasse gemahlene Mandeln
1 ½ Tassen Kleinblatt-Haferflocken
5 EL Flohsamenschalen
2 EL Biorapsöl
1 TL Salz

Zubereitung

1. Honig im lauwarmen Wasser auflösen. Dann gemeinsam mit allen anderen Zutaten in die Kastenform (225x135x60 mm) füllen und gut vermengen.
2. Das Brot 2 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann bei 180 Grad auf mittlerer Schiene im Ofen 20 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und 40 Minuten bei 180 Grad auf mittlerer Schiene fertigbacken.
3. Nach dem Backen mit Honig bestreichen und servieren.