

LECKERES NUSSBROT



Löse 2 EL Kokosfett oder Butter in 400 ml warmem Wasser auf. Verrühre die Flüssigkeit mit je 100 g Leinsamen, Nüssen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, 150 g Haferflocken, 2 EL Chiasamen, 1 TL Salz, 1 EL Zuckerrübensirup und wichtig: 4 EL Flohsamenschalen. Fülle den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform. Lasse ihn zwei Stunden ruhen. Backe das Brot eine Stunde bei 175 Grad (Umluft). (Quelle: Internet)

Wusstest du: die Flohsamen stammen vom Wegerich, einer Heilpflanze

