

Lebensveränderndes Brot

Zutaten:

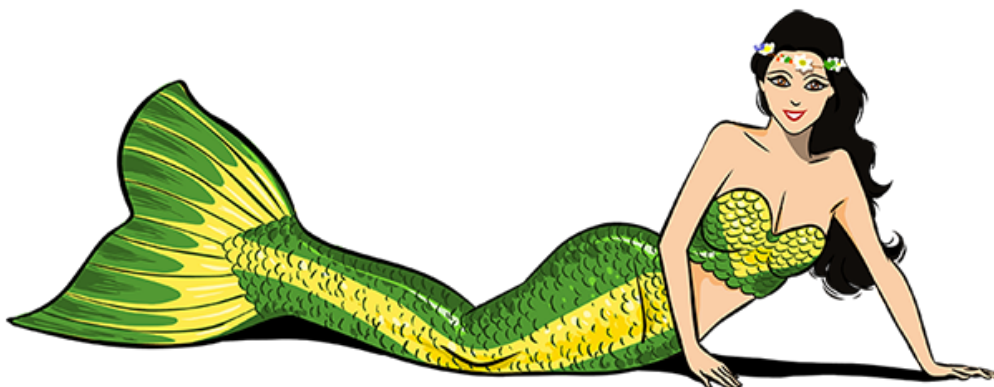
- 1 Tasse Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/2 Tasse Sesam
- 1 ½ Tassen gerollte Haferflocken
- 2 Teelöffel Chiasamen
- 4 Esslöffel Flohsamenschalenpulver
- 1 Teelöffel pinkes Salz
- 1 Teelöffel Stevia
- 3 Teelöffel Olivenöl
- 2 Tassen Wasser



Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten zusammentun und durchrühren
2. Die flüssigen Zutaten hinzufügen und umrühren
3. Alles in eine Backform füllen und für mindestens zwei Stunden ziehen lassen
4. Den Backofen auf 175 Grad C vorheizen
5. Das Brot in den Ofen stellen und für 20 Minuten backen
6. Brot aus dem Ofen nehmen, aus der Form herausnehmen und umgedreht wieder in den Ofen legen
7. Für weitere 30-40 Minuten backen

Guten Appetit 😊



Sweet Ocean Kisses
Mermaid Kat
xxx