

# ZUKUNFTS-REZEPT

## SAATENBROT 1 BROT

### Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 90 g geschrotete Leinsamen
- 65 g gehackte Mandelkerne
- 50 g ganze Haselnüsse
- 140 g Haferflocken
- 40 g Kürbiskerne
- 30 g Chia-Samen
- 20 g gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 EL Apfeldicksaft (oder Ahornsirup)
- 3 EL Rapsöl



### Zubereitung

Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Leinsamen, Mandeln, Haferflocken, Kürbiskerne, Chia-Samen, Flohsamenschalen und Salz vermischen. Apfeldicksaft, Rapsöl und 400 ml warmes Wasser zufügen, alles gut verrühren und 3 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen. Anschließend den Teig auf einem Blech mit Backpapier zu einem Laib formen. Blech in den noch kalten Ofen schieben und bei 200° Ober-/Unterhitze ca. 70 Min. backen. Falls das Brot zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken.