

REZEPT

Zucchini-Saaten-Brot



Kategorie: Brot & Brötchen
Zubereitung: 25 Minuten
+ Ruhezeit: 2 Std.
+ Backzeit: 1Std. 25Min
Portion: Menge entspricht einer
Kastenform

ZUTATEN

- ✓ 250g Zucchini
- ✓ 100g Mandeln
- ✓ 60g Kokosöl
- ✓ 200g Sonnenblumenkerne
- ✓ 160g Leinsamen
- ✓ 400g kernige Haferflocken
- ✓ 4EL Chiasamen
- ✓ 70g Flohsamenschalen*
- ✓ Salz
- ✓ 2 TL Ahornsirup

NOTIZEN

Tipp:

Das Brot hält sich etwa 4 Tage bei Zimmertemperatur.

** Die Flohsamenschalen halten dieses Brot zusammen - und Deinen Darm in Schwung! Flohsamenschalen sind eine hervorragende Ballaststoffquelle und unterstützen den Körper ganz sanft bei der Ausscheidung von Giftstoffen.*

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen, putzen, fein reiben und in einem sauberen Küchentuch ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit auszupressen. Mandeln fein hacken. Das Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen, falls es fest ist.
2. Alle trockenen Zutaten und 1 TL Salz in einer Schüssel geben und mischen.
3. Das Kokosöl, Ahornsirup und 400ml warmes Wasser in einer Schüssel vermengen. Die Zucchini und die Wasser-Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einer zähflüssigen Masse vermengen. Falls nötig noch etwas Wasser hinzugeben.
4. Eine Kastenform mit etwas Kokosöl einfetten und mit Flohsamenschalen austreuen, den Teig hineingeben, glatt streichen und mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
5. Backofen auf 175° Umluft vorheizen. Das Brot auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten backen. Dann das Brot vorsichtig aus der Form lösen, mit der Oberseite nach unten auf ein Gitterrost legen und weitere 40-45 Minuten backen. Das Brot ist fertig wenn es sich beim Klopfen hohl anhört.
6. Das Brot aus dem Ofen holen und vollständig abkühlen lassen, bevor es geschnitten wird.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei www.einfachgemueslich.de