

The Life-Changing Loaf of Bread

145 g Haferflocken, (gibt es auch glutenfrei) Dinkel oder Hirseflocken

135 g Sonnenblumenkerne

90 g ganze Leinsamen

2 EL Chia Samen oder Mohnsaat oder beides

4 EL Flohsamenschalen oder 3 Esslöffel Flohsamenschalenpulver

1 -2 TL feines Steinsalz je nach Gusto

1-2 EL Ahornsirup

3 EL Kokosnuss-Fett verflüssigt

350 ml Wasser

Körner vermischen und dann Wasser Sirup und Kokosöl dazu geben und gut vermischen. Die fertig gemischte Masse kann gerade in eine,- am besten ausziehbare Kasten-Kuchenform mit Backpapier eingefüllt und schön in die Form gedrückt werden.

Ganzer Teig mit einem Tuch locker abdecken und für mindestens 2 Stunden ruhen lassen oder über Nacht.

Backen mit 180 Grad Celsius Umluft geht ganz gut für 20 Min Aus der Form nehmen und nochmals für ca 30-40 Minuten backen

