Life Changing Loaf of Bread

Zutaten / trocken

145	g	Haferflocken (glutenfrei: Reisflocken oder glutenfreie Haferflocken)
135	g	Sonnenblumenkerne
90	g	Leinsamen
65	g	Mandeln (oder Cashews/Haselnüsse)
2	EL	Chiasamen
4	EL	Flohsamen
1	TL	Salz

Zutaten / flüssig

1	EL	Ahornsirup
3	EL	Kokosöl
350	ml	Wasser

Zubereitung

Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen.

Währenddessen die flüssigen Zutaten zusammen in einem Topf erwärmen (wegen des festen Kokosöls). Anschließend die Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten gießen und relativ schnell umrühren, da es schnell beginnt zu quellen.

Die Masse in eine Kastenform geben, die mit einem Backpapier ausgelegt ist (damit der Laib nach 20 Minuten backen aus der Form gehoben werden kann). (Ich habe die Masse mit einem Gummispachtel festgedrückt – ob das nötig ist, kann ich nicht sagen)

Das Brot bei 175 Grad (vorgeheizt) 20 Minuten backen. Dann den Laib aus der Kastenform heben und auf ein Rost legen und 40 Minuten weiterbacken.

Vor dem Anschneiden muss das Brot völlig ausgekühlt sein, da es sonst auseinanderfällt.

FERTIG