

NUSSBROT

OMEGA 3 - FRÜHSTÜCKSPOWER

ZUTATEN

140g geriebene Mandeln | 140g Walnüsse | 140g Sonnenblumenkerne | 140g Kürbiskerne | 70g Leinsamen | 140g Sesam | 70g Chiasamen | 2TL Meersalz | 2 EL Apfelessig | 5 Eier | 1 geriebener mittelgroßer Apfel

ANLEITUNG

- Den Backofen vorheizen.
- Die Walnüsse klein hacken, eventuell Mandel reiben.
- Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben. Zusammen mit dem Apfelessig und den Eiern verrühren.
- Den geriebenen Apfel dazugeben und unter den Teig heben.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben und leicht andrücken. Das überstehende Backpapier über den Teig legen, so verbrennt das Brot nicht.
- Backe bei 170° Ober- und Unterhitze für 60 Minuten.

ERGIBT 1 BROT

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 15 MINUTEN

Tipp:

Getoastet schmeckt das Brot auch sehr lecker.

Du könntest auch ein paar Scheiben einfrieren, auftauen lassen und toasten.

