

# Wunderbrot

## Zutaten

- 100g Hafervollkornmehl (alternativ: Mandelmehl, dann aber nur **400ml** Wasser)
- 100g Hafervollkornflocken
- 100g Kürbiskerne
- 100g Sonnenblumenkerne
- 50g Leinsaat (geschrotet)
- 50g Sesam
- 50g Leinsaat
- 2EL Chiasamen
- 2EL Hirsevollkornklocken
- 3EL Flohsamenschalen (gemahlen)
- 1TL Meersalz
- 500ml Wasser (kalt)

## Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren und mindestens **3 Stunden** quellen lassen. Den Teig in eine Kastenform geben oder zu einem Brotlaib formen. Bei **180 Grad Umluft** etwa **80 Minuten** backen. Vor dem Verzehr gut abkühlen lassen.

## Zubereitung Knäckebrot

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren und **30 Minuten** quellen lassen. Den Teig in drei Teile teilen und dünn auf Backpapier ausrollen. Jeweils auf ein Blech geben und mit einem Messer einkerben. Nach Belieben mit Meersalz oder Sesam bestreuen. Bei **180 Grad Umluft** etwa **40 Minuten** backen. Auskühlen lassen und an den Einkerbungen in Stücke brechen. Die Brotstücke luftdicht verpacken.

From:

<https://www.wiki.fritzcloud.net/> - FritzWiki

Permanent link:

<https://www.wiki.fritzcloud.net/doku.php?id=rezepte:backen:wunderbrot>

Last update: **10.12.2024 08:02**

