

WUNDERBROT - SCHNELL, LECKER UND GESUND!

Vorbereitungszeit 10 Minuten | Quellzeit 2 Std. |

Backzeit 75 Minuten | Leicht | 1 Brot



Wunderbrot ist ein super schnelles und einfaches Körnerbrot. Es kommt vollkommen ohne Mehl und Backtriebmittel aus. Durch die Verwendung von Hafer ist es noch dazu glutenfrei. Das Brot ist reich an Ballstoffen, Omega 3 Fettsäuren und Proteinen und es macht wirklich satt. Aber das Wichtigste ist, dass es wirklich gut schmeckt!

Zu beachten ist, dass Hafer zwar glutenfrei ist, er aber oft zusammen mit Weizen geerntet und verarbeitet wird. Wenn ihr also allergisch seid, achtet darauf, dass auf den Haferflocken explizit glutenfrei steht.

Schritt 01

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, kurz vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Nocheinmal kurz durchrühren und abgedeckt für 2 Stunden quellen lassen.

Schritt 02

Nach 2 Stunden das Brot in eine leicht geölte Kastenform geben und in den kalten Ofen auf mittlere Schiene stellen.

Den Herd auf 200 °C Ober-/Unterhitze stellen und das Brot für 75-80 Minuten backen. Vor dem Anschneiden mindestens 1 Stunde auskühlen lassen.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Wunderbrot - Brot ohne Mehl backen, gesund und lecker

Tipps

Alternativ kann man das Brot auch mit kaltem Wasser vermischen. Dann sollte es mindestens 3 Stunden Quellen oder noch besser abgedeckt über Nacht im Kühlschrank. Ansonsten genauso verfahren wie oben. Mit kaltem Wasser braucht das Brot 80 Minuten.

Wer keine Chiasamen mag, der lässt sie weg. Dann braucht das Brot nur noch 410 g Wasser.

Zutaten

- 200 g Vollkornhaferflocken
- 100 g Kürbiskerne
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Leinsamen (40 g geschrotet und 40 g ganz)
- 30 g Chiasamen
- 30 g Flohsamen
- 10 g Salz
- 500 g kochendes Wasser

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.3 / 5. Anzahl der Bewertungen 568

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Mein Backbuch*: