

Saatenbrot



Zutaten: 10 Portionen

- 200g Haferflocken
- 100g Sonnenblumenkerne (oder andere)
- 50g Leinsamen
- 5g Flohsamen
- 1 TL Salz
- 650ml kochendes Wasser



Zubereitung:

- Die trockenen Zutaten abwiegen und in einer Schüssel vermischen. Mit dem kochenden Wasser vermengen und ca. 15 Minuten quellen lassen.
- Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Brotteig fest in die Form drücken.
- Bei 200°C ca. 50 Minuten backen.
- Aus dem Ofen nehmen und etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion:	155 kcal	6g EW	8g Fett	13g KH	4g Ballaststoffe
------------------------	----------	-------	---------	--------	------------------