

mamiblock. Rezeptideen

Titel: Vollkornbrot

Zutaten:

400g Mehl

100g zarte Haferflocken

400g Sonnenblumenkerne/ Kernmix

3 EL Chiasamen

4 EL Flohsamenschalen oder

andere Saaten mischen

625ml Mineralwasser + Kohlensäure

1 EL Süße

1 EL Apfelessig + 1TL Salz



Zubereitung:

1. Alles miteinander verrühren, mit einem Geschirrtuch abdecken.

2. Den Teig eine Std ruhen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

3. Teig in eine Kastenform füllen und 50-60min im Ofen backen.
