

Basisches Brot

(ergibt ein 900g Brot)

150g Buchweizen

150g Sonnenblumenkerne

100g Leinsamen

50g Mandeln

50g Hanfsamen

→ alles in einer Küchenmaschine (z.B. Thermomix) zusammen fein mahlen

350ml Wasser

1 Tl Salz

2 Tl Schabziger Klee

→ dazugeben und alles gut durchmischen (sollte einen weichen Brei ergeben)

4 Eßl Flohsamenschalen

→ am besten während des Rührvorganges dazu geben und weiter vermengen (wird sehr schnell fest!)

Aus dem Teig ein Brot formen und ein paar Stunden liegen lassen (am besten über Nacht), damit es gut durchziehen kann.

Bei 170°C ca. 50 Min backen

Bei den Zutaten kann man auch beliebig variieren mit anderen Saaten oder Nüssen etc.

