

# REZEPT

## *Life changing Bread*

-glutenfrei-

### *Zutaten*

*für eine Kastenform:*

13 EL Sonnenblumenkerne  
8 EL Flohsamenschalen  
10 EL Leinsamen  
4 EL Chiasamen  
18 EL Hafermehl (glutenfrei)  
10 EL Haferflocken (glutenfrei)  
1,5 TL Kartoffelmehl  
1 TL Backpulver  
5 EL Walnüsse  
5 EL Kürbiskerne  
  
1/2 TL Kümmel  
1/2 TL Muskat  
1/2 TL Anis  
3 TL Meersalz  
700 ml warmes Wasser  
5 TL Kokosöl

Wer mag:  
geraspelte Karotte

- Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
- Gib alle Zutaten in eine Schüssel, verrühre zuerst trocken und füge dann langsam das warme Wasser, während du weiterrührst, hinzu. Es entsteht eine schöne Masse, die du sofort in die Kastenform umfüllen und ausstreichen solltest.
- Lass den Teig mind. 30 Min. ruhen und quellen.
- Backofen vorheizen.
- Das Brot bei 180 Grad 20 Minuten backen, danach aus der Form nehmen und weitere 40 Minuten backen.
- Gut auskühlen lassen und genießen!



*Isabell Richartz*