



# Hafer-Körner-Brot

*schnell - einfach - lecker*

PORTIONEN: 1 KASTENFORM VORBEREITUNG: 15 MIN BACKZEIT: 160 MIN

## ZUTATEN

350g Haferflocken GF  
550ml Wasser  
2 TL Salz  
5 EL Flohsamenschalen  
80g geschrotete  
Leinsamen  
60g Sonnenblumenkerne  
100g Kürbiskerne

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit den Händen durchkneten.
2. Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Anschließend abgedeckt für ca. 1,5 - 2h gehen lassen.
3. Die Oberfläche des Teiges mit Wasser bestreichen und das Brot bei 200 Grad für 75 Minuten backen (Ofen muss nicht vorgeheizt werden).

### TIPP

Wer ab und zu Veränderung mag, gibt noch eine Handvoll Walnüsse o.ä. mit rein. Das Brot lässt sich vorgeschritten wunderbar einfrieren und im Toaster wieder auftauen!