

## Supersaftiges Energiebrot mit Nüssen 🍞🥜🍞🥜🍞🥜🍞🥜

Judith's Geheim-Rezept

Dieses Brot ist superleicht zu backen auch für Brotback-Anfänger. Sein großer Nussanteil macht es supersaftig und superlecker. Es ist Kohlenhydrat-reduziert, Mehl-frei bzw. Gluten-frei, Hefe-frei, Ei-frei und Backtriebmittel-frei

Die Maßangabe Tasse bezieht sich auf eine kleine Tasse, nicht auf einen großen Kaffeebecher.

### ZUTATEN:

- 3 Tassen gemahlene Mandeln
- 1 Tasse Walnüsse oder Haselnusskerne gemahlen
- 1 Tasse Leinsamen (ungeschrotet !!! geschroteter Leinsamen ist bereits oxidiert=ranzig)
- 1 Tasse Sesamsaat ganz
- 1 Tasse Flohsamenschalen
- 1 Tasse Chiasamen
- 1 gestrichener TL Salz
- 2-3 gehäufte TL Kümmelsamen ganz
- 2-3 gehäufte TL Koriander
- 2-3 gehäufte TL Fenchel
- 1 gehäufte TL Anis
  
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 EL Kokosfett zum Einfetten der Form

### ZUBEREITUNG:

- Kastenform (am besten aus Glas) dick mit Kokosöl fetten
- Leinsamen, Sesam, Flohsamenschalen, Chiasamen und Gewürze tassenweise im Mixer trocken zu mehlartiger Konsistenz zerkleinern und in ein Schüssel geben. Sonnenblumenkerne, gemahlene Mandeln, Walnüsse und Salz dazugeben. Dann alle Zutaten in eine Schüssel füllen und trocken mit einem Löffel vermengen, sodass sich alle Zutaten gut verteilen
- Wasser zufügen und Masse mit den Händen kneten. Dabei kann zunächst der Eindruck entstehen, als ob es gar keine Bindung geben würde. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Ansonsten einfach weiterkneten bis die enthaltenen Flohsamen mehr Flüssigkeit aufgenommen haben bzw. aufquellen und der Teig dadurch besser bindet. Es wird sich jedoch nie so anfühlen wie bei einem Hefeteig. Das ist auch nicht wichtig, denn die Masse bindet letztlich in der Backform zu einem Brotlaib.
- Teigmasse in gefettete Kastenform füllen und Masse leicht andrücken/verdichten
- Teig in Kastenform 8 min. ruhen lassen, sodass Flohsamenschalen weiter quellen können
- Unten in den Backofen eine mit Wasser gefüllte feuerfeste Form stellen
- Brot in den nicht vorgeheizten Backofen stellen und bei 180 Grad backen
- Nach 30 min. Brot mit einem Backblech abdecken
- Für weitere 30 min. fertig backen
- Brot aus dem Ofen holen und in der Form abkühlen lassen
- Brot mit einem Buttermesser aus der Form lösen und genießen 😊

Das Brot bitte im Kühlschrank lagern. Dort hält es sich bis zu einer Woche