

## Körndlbrot

---

Zutaten für 1 Kastenform:

150 g Sonnenblumenkerne  
50 g Walnüsse oder Pinienkerne, grob gehakt  
100 g Leinsamen  
140 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)  
2 EL Chiasamen  
4 EL Flohsamen  
10 g Salz  
3 EL neutrales Öl  
1 EL Reissirup oder Honig  
350 ml Wasser



Alle trockenen Zutaten werden zusammen gemischt. Danach das Öl, den Reissirup und das Wasser einrühren. Gründlich mischen und in eine mit Öl ausgepinselte Kastenform füllen. Die Oberfläche schön glattstreichen und den Teig für etwa 3 Stunden zum Rasten stehen lassen. Nun wird das Brot bei 180°C 15 Minuten gebacken. Das Brot vorsichtig aus der Kastenform lösen und weiter 45 Minuten fertig backen. Klopfest machen!

*TIPP: Das Brot soll vor dem anschneiden auskühlen, da es sonst zu sehr bricht.*

