

Low Carb Brot - schnelles & einfaches Rezept

Zutaten für 1 Brot:

- 150 g Haferflocken (ggf. auf "glutenfrei" achten)
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Walnüsse
- 90 g Leinsamen
- 5 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 3 EL Kokosöl
- 350 ml Wasser (lauwarm)



Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 50 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 55 Minuten
Ruhezeit:	15 Minuten

Low Carb Brot selber machen: Schritt für Schritt

1. Gib alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie gut. Wenn du möchtest, kannst du ganz kurz den Pürierstab hinein halten.
2. Lasse die Brotmischung dann 15 Minuten quellen.
3. Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
4. Belege ein Blech mit Backpapier und forme aus dem Teig einen Brotlaib.
5. Backe das Low Carb Nuss- und Samenbrot für 50 Minuten.
6. Bevor du es anschneidest, sollte es gut auskühlen, damit es dir nicht auseinander fällt.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

