

Steinzeitbrot

Zubereitungszeit 5min + 1 Stunde Backzeit

Man nehme

- 100g Kürbiskerne
- 100g Sonnenblumenkerne
- 100g Mandeln ganz
- 100g Walnüsse
- 100g Leinsamen
- 100g Sesamsaat
- 5 Eier
- 10g Olivenöl
- 2 gehäufte TL Salz

Zubereitung

Die Saaten 30 Sekunden auf Stufe 10 mahlen, die restlichen Zutaten zufügen und 20 Sekunden auf Stufe 3 unterrühren. Den Teig in eine Kastenform geben und 60min bei 160°C Ober- und Unterhitze backen.

Variationen

Sie können Zutaten wie Spinat oder Frühlingszwiebeln noch unter den Teig rühren, um das Brot zu verfeinern und zu variieren.

Tipps + Vorteile

- das Brot ist stärke und glutenfrei, macht satt und ist einfach lecker!
- Es liefert viel Eiweiß, Ballaststoffe, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren für eine gute Durchblutung und Versorgung der Gefäße
- Sesam liefert viel Calcium, Kürbiskerne viel Magnesium und Eisen, Walnüsse die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und Sonnenblumenkerne ist ebenso ein vielfältiger Mineralstofflieferant!
- Eier haben die höchste Biologische Wertigkeit, d.h. sie können zu 100% in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden.

Bewegung

Ernährung

Denken