

Früchtebrot

Zutaten:

140 g	Sonnenblumenkerne
90 g	Leinsamen
80 g	Mandeln, gehackt
30 g	Kichererbsenmehl
3 EL	Chiasamen
3 EL	Flohsamenschalen
1,5 TL	Salz
2 EL	Honig
50 g	Leinöl
50 g	Mandeln, gemahlen
200 ml	warmes Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermengen.
2. Über Nacht quellen lassen (oder mind. 4 Stunden).
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
4. 15 Minuten bei 160 ° backen, in breite Streifen schneiden und abkühlen lassen.

