

Flohsamenschalen- oder Darmschmeichlerbrot

300 g	glutenfreie Haferflocken, Hirseflocken oder Buchweizenflocken
130 g	Nüsse aller Art
270 g	Sonnenblumenkerne + Kürbiskerne
180 g	Leinsamen oder/und Hanfsamen
8 Eßl.	Flohsamenschalen
4 Eßl.	Chiasamen
3 Teel.	Himalayakristallsalz
700 ml	Wasser
6 Eßl.	Kokusöl oder Kürbiskernöl (kann man auch weglassen)

zum Würzen nach Wunsch:

Anis, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander etc. hinzufügen

für eine süßere Variante:

4-6 Eßl. Kakaopulver, 6 Eßl. Xylit, Datteln + Feigen o.ä.

Alle trockenen Zutaten vermischen.

Das Wasser (warm) mit dem Öl vermischen und gut mit der Masse vermengen. In eine Form einfüllen... gut zusammen drücken und nach Originalrezept mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Ich backe es gleich und es funktioniert super.

Man kann vor dem Backen noch ein wenig Wasser auf das Brot streichen und nach dem Backen etwas Olivenöl.

Das Brot ca. 40 Minuten bei 180 – 200 Grad backen, danach aus der Form nehmen und nochmals 40-45 Minuten backen.