

Powerbrote aus dem Tontopf



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 540 kcal

Eiweiß: 18 g Fett: 26 g

Kohlenhydrate: 63 g

Zubereitungszeit: 1 Stunde 15 Minuten

Zubereitung:

- Kalifornische Walnüsse grob hacken. Mit Haferflocken, Buchweizenmehl, Chiasamen, Sesam, Leinsamen, Backpulver und Salz mischen. 600 ml heißes Wasser zugeben und gut verrühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.
- Tontöpfchen (ø 6 cm) mit Backpapier auslegen. Teig auf die Töpfchen verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 50-60 Minuten backen. Brote aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen und im Töpfchen servieren.

Zutaten für 8 Portionen:

100 g kalifornische Walnüsse

500 g kernige Haferflocken (glutenfrei)

3 EL Buchweizenmehl

1 EL Chiasamen

1 EL Sesam

6 EL Leinsamen

2 TL Backpulver 1 EL Salz

Backpapier