

# 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:

1. 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.
2. 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 |