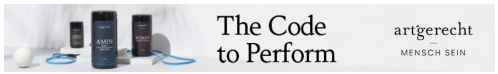


Lifechanging bread

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**200**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1/2 Tasse geschrotete Leinsamen
- 1/2 Tasse gehackte Mandeln
- 1/2 Tasse Kürbiskerne
- 1,5 Tassen gemahlene Haferflocken (ich packe sie einfach eine Runde in meinen Hochleistungsmixer)
- 3 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 großer EL Honig
- 2 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 TL Salz



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Für mindestens 2 Stunden zugedeckt stehen lassen.

Bei 175° Ober-/ Unterhitze für 20 Minuten backen, aus der Kastenform nehmen und für ca. 40 Minuten weiterbacken.



© 2026 TIME2TRI GmbH