

Vitales Nussbrot

Eines meiner absoluten Lieblingsrezepte! Mein vitales Nussbrot ist vegan und sehr ballaststoffreich. Oft backe ich es in Muffinförmchen und friere es portionsweise ein. Es ist ideal für unterwegs und schenkt zwischendurch die nötige Energie. Ein Traum mit Avocado und frischen Sprossen, wer es süßlich mag mit Marmelade oder ganz einfach pur.

Zutaten für eine Kastenform mit ca. 20 cm Länge:

2 EL Flohsamenschalen
1 EL Chiasamen
350 ml Wasser
50 g Mandeln
50 g Cashewnüsse
100 g Haselnüsse
100 g Sesam
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Leinsamen
100 g Kürbiskerne
1-2 TL Himalaya Salz
1 TL Fenchelsamen nach Belieben
50 ml Kokosöl oder Butter

Zubereitung:

1. Flohsamenschalen mit Wasser mischen und 5 Minuten auf die Seite stellen, bis die Masse dicklich wird.
2. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben oder in eine Schüssel geben und gut vermengen. Masse eine Stunde ruhen lassen.
3. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze (155°C Umluft) vorheizen. Muffinform mit Kokosöl ausstreichen und Masse in die Formen geben.
4. Muffinform auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Ofens geben und ca. 45-50 Minuten goldbraun backen. Muffins aus dem Ofen nehmen, in der Form auskühlen lassen und genießen.

Tipp: Schmeckt auch herrlich mit Goji Beeren oder Rosinen.

Serviertipp: Die Masse kann auch in Muffinförmchen gebacken werden – die Backzeit ist dann etwas kürzer: etwa 35-30 Minuten.

Glutenfrei, vegan