

Nr. 67: Hafer-Samen-Brot

Für Anzahl Portionen: 15

Menge pro Portion: 20 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
6	Esstlöffel	Haferflocken	60 g
3	Esstlöffel	Sonnenblumenkerne	30 g
2	Esstlöffel	Leinsamen, geschrotet	25 g
1	Esstlöffel	Chia-Samen	10 g
		Trinkwasser	150 g
3	Esstlöffel	Flohsamenschalen	15 g
1 gestrichener	Teelöffel	Salz	3 g
1	Teelöffel	Honig	7 g

Zubereitung:

Alles verrühren und 15 Minuten in einer kleinen Kastenform ruhen lassen.

Backzeit: 45 Minuten bei 180 °C Umluft

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	185 kcal
Eiweiß (Protein)	8,7 g
Fett	8,5 g
Kohlenhydrate	18,4 g