

Würziges Leinsamen- Knusperbrot

Foto: Sabine Paul



1 Backblech, ca. 18 Scheiben

8 EL Chia-Samen
24 EL Wasser (100 ml)
200 ml Wasser
120 ml Olivenöl

400 g Leinsamenschrot
2 TL Meersalz
2 TL Gewürze nach Geschmack
(Tomatenmark, Rosmarin, Thymian, etc.)



Zubereitung

- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen
- Chia-Samen mit 100 ml Wasser in einer kleinen Schale mischen, ca. 5 Minuten quellen lassen
- 200 ml Wasser mit Olivenöl in eine Schüssel geben, gequollene Chia-Samen, Leinsamenschrot, Salz und Gewürze zufügen, alles gut durchrühren
- Teig ca. 15 Minuten quellen lassen, danach gut mit einem Löffel durchrühren
- Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 0,5 cm dick ausstreichen
- Teig auf dem Blech bei 180°C 20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und noch heiß in gleich große Stücke schneiden (ca. 18)
- Brotscheiben abkühlen lassen, dann im Kühlschrank aufbewahren (ca. 4-5 Tage) bzw. einfrieren

! Tipp

- ❖ In den Teig kann man weitere Zutaten geben, z.B. getrocknete Tomaten, Olivenstücke oder auf die Oberfläche vor dem Backen noch weitere Gewürze streuen



Glutenfrei, reich Nervennährstoffen, knusprig

Glutenfreiheit stärkt die Darmschleimhaut und schützt die Bluthirnschranke.

Leinsamen wird seit mehreren hundert Jahren als Heilmittel vor allem gegen Verstopfung und Durchfall, Erkrankungen der Schleimhäute und entzündlichen Hautleiden verwendet. Die Samen enthalten einen sehr hohen Omega-3-Fettsäureanteil. Leinsamen kann man selbst mahlen oder Leinsamenschrot kaufen.

Chia-Samen waren eine Grundzutat bei den Azteken und Maya, heute noch als Pinole der Indianer genutzt. Aufgrund des ausgezeichneten Omega 3- zu Omega 6-Fettsäureverhältnisses des Chiaöls, eines hohen Proteinanteils und einer Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien werden die Samen aus der Familie der Salbei-Gewächse vor allem bei Sportlern und Leistungsaktiven hoch geschätzt. Sie ersetzen in diesem Rezept Eier als Bindemittel.

Zusätzliche Gewürze können als Gehirnleistungs-Booster verwendet werden.