

NervenPower-Brot

glutenfrei, voller Samenkraft

Ca. 400 Gramm

- | | |
|--|--|
| 100 g Leinsamenschrot (oder Leinsamenmehl oder frisch gemahlener Leinsamen) | 30 g Chiasamen |
| 80 g Sonnenblumenkerne, gemahlen oder als Mehl (für ein Körnerbrot können die Kerne auch ungemahlen bleiben) | 30 g Flohsamenschalen |
| 20 g Sesamsamen oder Hanfsamen | 1 Ei |
| 20 g Kürbiskerne | 1 TL Salz |
| | 230 ml Wasser |
| | Optional: 1 TL Brotgewürz oder Currypulver |

Zubereitung

- Backofen auf 175°C Umluft vorheizen
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten
- Ca. 2 min quellen lassen, bis sich ein fester Teig gebildet hat
- Einen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Brot oben längs mit einem Messer einschneiden
- Brot 60 min min backen (Backofentür geschlossen halten)
- Brot auf einem Gitter abkühlen lassen
- 5 Tage im Kühlschrank haltbar; kann eingefroren werden

! Tipps

- Braune Leinsamen enthalten mehr gehirnförderliche Omega-3-Fettsäuren als helle Goldleinsamen
- Helle Goldleinsamen machen einen deutlich helleren Teig als braune Leinsamen
- Statt gemahlener Sonnenblumenkernen kann auch Kokosmehl verwendet werden (schmeckt nicht süß)



Saaten für Bauch- und Kopfhirn

- Alle Samen und Ei sind Nervennahrung pur
- Glutenfreiheit unterstützt das Gehirn-Doping zusätzlich und hält die Darmbarriere intakt
- Flohsamenschalen stärken das gesunde Darmmikrobiom
- Je nach Zusammensetzung der Saaten wird auch das Immunsystem besonders gestärkt
- Dieses Brot ist auch für Nussallergiker geeignet