



Mandelbrot mit Hanfmehl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backen: 70 Min. plus 10 Min. nachgaren



ZUTATEN

25 g MORGA-Hanfmehl

45 g MORGA-Leinmehl

80 g MORGA-Mandelmehl

40 g MORGA-Flohsamenschalen gemahlen

30 g MORGA-Sesam geschält Bio oder MORGA-Sonnenblumenkerne Bio Knospe

½ TL Salz

15 g MORGA-Backpulver phosphatfrei

Eiersatz für 2 Eier, z.B. MORGA-Ei-Ersatz

1 EL MORGA-Apfelessig

180 ml kochendes Wasser

MORGA-Chiasamen Bio oder MORGA-Kürbiskerne zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen.
- Den Ei-Ersatz und den Essig dazu geben.
- Anschliessend das kochende Wasser gut darunter rühren.
- Die Teigmasse zu einer Kugel formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und mit den Körnern bestreuen.
- Die Teigmasse in der Mitte des vorgeheizten Backofens mit Ober-/Unterhitze bei 180°C ca. 70 Minuten backen.
- Nach 70 Minuten den Backofen abschalten und das Brot für weitere 10 Minuten im Ofen nachgaren lassen.