

Walnussbrot

Zutaten für 3 Personen

Zubereitungszeit 120 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

40 g	Walnussmehl
50 g	Leinsamenmehl
40 g	Flohsamenschalen
300 ml	Wasser
20 g	Walnüsse
20 g	Sonnenblumenkerne
1 Päckchen	Backpulver
1 TL	Salz



Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen. Alle trockenen Zutaten bis auf die Walnüsse in einer Schüssel miteinander vermengen und nach und nach Wasser hinzufügen. Die Masse mit dem Knethaken oder den Händen kneten bis der Teig gleichmäßig ist und nicht mehr stark am Rand der Schüssel kleben bleibt. Mit den Händen zu einem Laib formen und mit einem Messer einschneiden. Optional in eine Backform füllen. Vor dem Backen mit gehackten Walnüssen bestreuen und leicht in den Teig drücken. Das Brot zirka eine Stunde backen. Nach der Backzeit komplett auskühlen lassen und ofenfrisch genießen.