

Upps Brot



Menge: ca. 8 kl. Breatlen

Wos brauchi olls?

50g Dinkelvollkornmehl
50g Haferflocken
25g Kleie
15g Flohsamenschalen
100g Sonnenblumenkerne
100g gemahlene Nüsse
250g Wasser
100g Sesam
100g Leinsamen (geschrotet)
100g Topfen
Prise Salz
Brotklee (oder anderes Brotgewürz)

Wia mochi des?

Alles vermengen, 10 min. roschn lossn und für ca. 30 Min. bei 180 Grad in Ofen!

No an Tipp?

- Für die vegane Variante in Topfen weck lossn und insgesamt 350ml Wasser verwenden!
- Men kann des a als Kastenbrot mochn, donn brauchts ca. 45 Min. in Ofen!
- Des isch mein oanziges Rezept mit Haferflocken und VK-Mehl (gsunde KH), trotzdem isches fe die KH her Low carb und men konns in gonzn Tog genießen 😊