

Kerniges Haferbrot

Zutaten:

- 700 Gramm Kernige Haferflocken
- 25 Gramm Gemahlene Flohsamenschalen
- Eineinhalb Päckchen Weinsteinbackpulver
- 2 EL Rapsöl
- 2 gestrichene TL Salz
- 750 ml Wasser

Benötigt:

- Waage
- Kastenbackform 25 cm
- Mixer mit Knethaken

Arbeitszeit:

- ca. 15 Minuten Vorbereitungszeit
- 1 Std. und 15 Minuten Backzeit

Backofen:

- Nicht vorheizen
- Umluft
- 220 Grad
- 1 Stunde und 15 Minuten Backzeit



Schritt 1:

Haferflocken in eine Schüssel geben. Das Backpulver, das Salz und die Flohsamenschalen dazu geben. Das Ganze mit einem Löffel gleichmäßig verteilen/durchrühren.

Schritt 2:

Das Wasser hineingießen. 2 Esslöffel Rapsöl dazu geben.



Schritt 3:

Mit dem Mixer und den Knethaken verrühren, bis die Masse klebrig wird.

Schritt 4:

Die Backform mit etwas Rapsöl einfetten. Den Brotteig mit zwei Löffeln in die Backform schaufeln. Den Teig festdrücken und mit dem Löffel glattziehen. Dann mit etwas Wasser die Oberfläche benetzen und mit einem Messer einritzen.

Schritt 5:

Die gefüllte Backform in den nicht vorgeheizten Backofen stellen und bei 220 Grad Umluft für 1 Stunde und 15 Minuten backen. (Jeder Backofen ist anders. Wenn das Brot zu hell ist, kann die Backzeit oder die Temperatur etwas erhöht werden. Ausprobieren.)

Schritt 6:

Das fertige Brot einige Stunden abkühlen lassen. Danach in ein Trockentuch einhüllen und aufbewahren. Haltbarkeit ca. 6 bis 7 Tage.

