

Bio Nurkornbrot

Vorbereitet in 10min

146 kcal/Scheibe
(30Scheiben a 40g)



Einkaufsliste für eine Kastenform (25,5 x 11,5 x 8)

Zutaten	Menge	Bezugsvorschlag
Haferflocken kerning	240g	Budni/DM/Rossmann
Haferflocken fein	200g	Budni/DM/Rossmann
Leinsamen	100g	Budni/DM/Rossmann
Leinsamen geschrotet	120g	Budni/DM/Rossmann
Sesam (hell)	100g	Budni/DM/Rossmann
Sonnenblumenkerne	100g	Budni/DM/Rossmann
Goldhirse	60g	Budni/DM/Rossmann
Chiasamen	30g	Budni/DM/Rossmann
Flohsamenschalen	20g	Budni/DM/Rossmann
Kürbiskerne	20g	Budni/DM/Rossmann
Salz (im Wasser auflösen)	10g	Budni/DM/Rossmann
Wasser (Raumtemperatur)	800ml	

Hier gibt's mehr Informationen
los-gehts.org/nurkornbrot



Die 3 Vorteile dieses Teiges

- 1) Er ist **super einfach** herzustellen
- 2) Er ist einfach zu verarbeiten und **gelingt immer**
- 3) Er ist super lecker

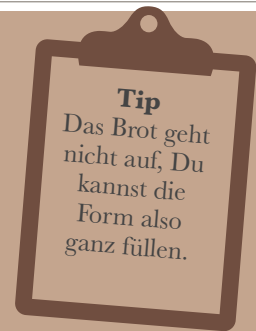
Tip
Schau Dir das
Video auf der
Webseite an!



Die Anleitung zum Nurkornbrot!

Beim Einkauf

Kauf bitte nur Bio Zutaten ein, denn je hochwertiger die Zutaten, desto besser ist der Geschmack des Brotes!



Die Zubereitung

- Wiege alle Körner in einer Schüssel ab und vermenge sie
- Messe das Wasser ab
- Löse das Salz in dem Wasser auf
- Gieße das Wasser zu den Körnern und vermenge alles gründlich
- Rühre das Gemisch nach 10min noch einmal gründlich um
- Öle die Kastenform ein wenig ein, damit das Brot später leicht raus geht (noch leichter geht es raus, wenn Du ein paar Haferflocken auf den Boden streust)
- Fülle das Gemisch in die Kastenform und drücke es gründlich fest
- Schiebe die Kastenform in den kalten Ofen und backe das Brot bei 200 Grad Umluft für 80min
- Stürze das Brot auf ein Rost und backe es für weitere 10min
- Lass es auf einem Rost abkühlen, am nächsten Morgen kannst Du es dann genießen

**Und nun viel
Spaß
und guten
Appetit!**

Hier gibt's mehr Informationen
los-gechts.org/nurkornbrot

