

## Omega-3 Power-Brot (herzhaft)

vegan ✓ glutenfrei ✓ zuckerfrei ✓

Dieses Omega-3 reiche Brot bietet ein breites Spektrum an gesunden Fetten und guten Ballaststoffen. Wer sich sonst nicht so ballaststoffreich ernährt, der sollte hier langsam starten, da der Darm am Anfang überfordert sein kann. Für die Zubereitung verwende ich eine Küchenmaschine. Los Geht's 😊

### Es entsteht eine Kastenform Brot

- 200 g Nussmischung
- 90 g gequetschte Leinsamen
- 40 g gequetschte Chiasamen

Die Nüsse hacken. Zur Größenorientierung - eine Haselnuss sollte min. halbiert sein. Alles zusammen in eine Schüssel mit 550 g Wasser geben und 4 h einweichen lassen.

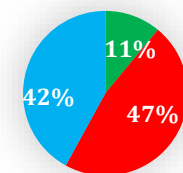
- 300 g glutenfreie Haferflocken
- 100 g getrocknete Tomaten
- 4 El Flohsamenschalen
- 1 El Majoran
- 1 TI Thymian
- 1 TI Basilikum

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Nach der Einweichzeit: **Alle Zutaten** in einer Schüssel zu einem Teig kneten. Der Teig sollte sich nach 5 Minuten kneten gut formen lassen.

Eine Kastenform mit Backpapier oder Dauerbackfolie auslegen. Mit der feuchten Handfläche den Teig schön glatt in die Kastenform drücken. Die Form mit einem Tuch abdecken und eine Nacht oder min. 4h ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Teig mit etwas Wasser benetzen, anschließend 30 Minuten backen. Das Brot aus der Form holen und **nochmal 30 Minuten backen**. Das Brot lässt sich dann im gut ausgekühlten Zustand perfekt schneiden.



Makronährstoffverteilung  
(447 kcal / 100g)



■ Eiweiss  
■ Fett  
■ Kohlenhydrate

Tipp: Das Brot über dem Lagerfeuer anrösten und eine Knoblauchzehe darüber reiben 😊

Guten Appetit wünscht

Sascha Hien

Fachberater für holistische Gesundheit