10 Minuten BROT

Zutaten

200g Mandeln, gemahlen (oder im TM mahlen)
40g Flohsamenschalen
130g Sonnenblumenkerne
3 EL Kürbiskerne, gehackt
1 TL Kokosöl
1 EL Backpulver
1 TL Salz
275 g lauwarmes Wasser

Zubereitung

MIT THERMOMIX

-Backofen auf 185° vorheizen (wenn nicht im Ofenmeister)
-Mandeln im Mixtopf 10Sek/St10 mahlen
-alle restlichen Zutaten hinzu - Reihenfolge nach Zutatenliste
-nun 3MinI/Knetstufe kneten
-Brotleib formen und auf ein Backblech mit Backpapier geben - oder den Ofenmeister gut fetten und den Leib hineingeben
-Brotleib am Backpapier 50 Min bei mittlerer Schiene und im Ofenmeister in den kalten Backofen bei 210° für ca. 60 Min auf unterster Schiene backen

OHNE THERMOMIX

-Backofen auf 185° vorheizen (wenn nicht im Ofenmeister)
-alle Zutaten zusammen verkneten - Reihenfolge nach Zutatenliste
-Brotleib formen und auf ein Backblech mit Backpapier geben - oder den Ofenmeister gut fetten und den Leib hineingeben
-Brotleib am Backpapier 50 Min bei mittlerer Schiene und im Ofenmeister in den kalten Backofen bei 210° für ca. 60 Min auf unterster Schiene backen

Thermomix® Rezept von carina kocht. kreiert
selbstständige Thermomix® Beraterin