

mmVital-Brot

Für Thermomix: Zubereitungszeit ca. 7min. Backzeit ca. 60 min

120g Leinsamen
40g Sesam
15g Chia-Samen
1 TL Brotgewürz (Mischung aus Koriander, Kümmel, Fenchel)

alles 5 Sekunden auf Stufe 10

250g Haferflocken
40g Kürbiskerne
100g Cashewkerne
25g Flohsamenschalen
4 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 EL Vollrohrzucker
1 EL Himalaya Salz (ca. 15g)

alles 4 Sekunden auf Stufe 6

500 ml Wasser

alles 5 Minuten auf Teigkneten

..mit dem Spaten gelegentlich nachschieben

Dann den Teig in eine Kastenform und bei 180 Grad / Umluft für 60 min backen.

Evtl. nach 60 min aus der Backform nehmen und noch einmal für ca. 8 min in die Backröhre, damit die Kruste ein wenig intensiver wird.

Viel Freude mit meinem mmVital-Brot
Herzlichst
Michael Meyer

Michael Meyer info@mmvital.de

www.akademie-bewusste-lebenskunst.de

Eine Plattform zur Förderung von aktiven Bewusstsein und die damit einhergehende Steigerung der Lebensqualität