

## Zutaten für Brot ohne Mehl:



- 120 g Kürbiskerne
- 120 g Gepuffter Dinkel
- 120 g Dinkelflocken
- 60 g Haferflocken
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Chiasamen
- 60 g Leinsamen
- 50 g Flohsamenschalen
- 20 g Salz
- 50 g Pflanzenöl
- 20 g Honig
- 540 ml Wasser

## Zubereitung:

Alles trocken-durchmischen via Hände

dann Flüssigkeiten rein und Teig machen

min. 1 Std. quellen lassen

In geölte Form einfüllen

40 Minuten bei 180 Grd.Umluft im Rohr lassen

**Fertig- abkühlen und futtern!**