

REGIONAL & HANDGEMACHT

Haferflockenbrot ohne Mehl

Zutaten

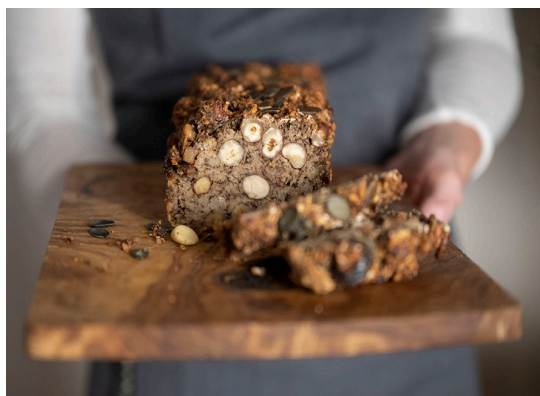
Zutaten für eine Kastenform
Kantenlänge 30 Zentimeter

FÜR DEN TEIG

100 g Datteln
250 g gemischte Nüsse (wir haben
Haselnüsse, Macadamianüsse,
Walnüsse, Cashewkerne und
Mandeln verwendet)
90 g Leinsamen, geschrotet
650 ml Wasser
1 EL Zuckerrübensirup
30 ml Sonnenblumenöl
330 g zarte Haferflocken (Fein-
blatt)
10 g Salz

ZUM BESTREUEN

10 g bis 20 g Kürbiskerne



Zubereitung

Für das Haferflockenbrot zunächst die Datteln klein schneiden und zusammen mit den Nüssen und den Leinsamen in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit kochendem Wasser übergießen, das Öl und den Rübensirup unterrühren. Zuletzt die Haferflocken untermengen. Den Brotteig 30 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig in die Form füllen. Das Brot zunächst für 40 Minuten backen, dann aus der Form lösen und – zugedeckt mit Alufolie – für weitere 40 Minuten backen.

Das Brot vor dem Anschnitt mindestens zwei Stunden auskühlen lassen. Vorher ist es im Inneren noch leicht „gatschig“ und dürfte außerdem beim Anschnitt bröseln.

Zubereitungszeit (ohne Backzeit): 20 Minuten / reine Backzeit: 80 Minuten / Backtemperatur: 200 °C Ober- und Unterhitze / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Das Haferflockenbrot hält problemlos eine Woche, gerade weil es ohne Mehl und Hefe gebacken ist.