

Pameta

Zutaten

- 290g Haferflocken
- 190g Sonnenblumenkerne
- 120g Kürbiskerne
- 180g Leinsamen
- 60g Mandeln
- 30g Chiasamen
- 6TL Kokosfett
- 2TL Salz
- 1EL Honig
- 700ml Wasser

Zubereitung

Tobias Kerler <http://pamperedchef.eu/feelpampered>

1. Alle Zutaten vermengen.
2. Mit einem Geschirrtuch zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen..
3. Den relativ festen Teig in den Zauberkasten füllen und glatt drücken.
4. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. In den Backofen geben und 60 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen.
6. Bevor das Schlemmen losgeht, das Brot auskühlen lassen, damit es stabil wird.



Feelpampered

Tobias Kerler



Leicht



1. Brot



Ca. 5 Minuten Zubereitung
Ca. 60 Minuten Backen



Zauberkasten
Kleiner Zaubermeister