

BUCHWEIZENBROT:

500g Buchweizenmehl

50g Flohsamenschalen

2-4 TL Salz

2-4 TL Brotgewürz oder Kümmel

200-400g Körner - Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Leinsamen, Walnüsse, Sesam

Ca. 800ml Wasser (zuvor kann man noch Chia Samen quellen lassen)

2 TL Back Pulver - aus Weinstein

220°C Umluft für 80 min backen