
Vitalbrot in 5 Minuten

von Madeleines Schlemmerparadies | Fudii.online



© Bild & Rezeptidee von Madeleines Schlemmerparadies - Fudii.online

Vorbereitung: 10 Min. | **Koch-/Backzeit:** 60 Min. | **Gesamt:** 70 Min.

Zutaten:

300 g Mehl
100 g Nüsse
50 g Früchte, getrocknet
1 TL Salz
20 g Chiasamen
1 Pkg. Backpulver
40 g Leisamen, geschrotet
70 g Apfelmus
70 g Honig (alternativ
Agavendicksaft)
400 g Haferflocken
400 ml Milch

Ausserdem:

Öl oder Fett für die Form
Kastenform

Zubereitung:

Getrocknete Früchte in kleine Stücke schneiden und mit allen anderen trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben.

Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Honig und Apfelmus zur Mischung geben und am besten mit einem Handrührgerät miteinander vermengen. Dabei immer wieder etwas von der Milch dazugeben und zu einem Teig verrühren.

Kastenform mit Öl oder Butter einfetten und den fertigen Teig darin verteilen und glattstreichen.

Jetzt nur mehr im Backofen für 50 - 60 Minuten backen und auskühlen lassen.

Tips: Alternativ zur Milch kann auch Hafer- oder Mandelmilch verwendet werden.