



## **Eiweißbrot**

Rezept von Sophie Hinkel

### **Zutaten**

20 g Rheinische Ackerbohne (optional)  
85 g Haferflocken  
85 g Sonnenblumenkerne  
52 g Leinsamen  
27 g Mandeln (gehackt)  
20 g Chiasamen  
20 g Flohsamenschalen  
6 g Salz  
12 g Honig  
310 ml Wasser (kalt)

### **Zubereitung**

Die Rheinischen Ackerbohnen, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mandeln, Chiasamen, Flohsamenschalen und das Salz in einer Schüssel vermengen, sodass eine homogene Masse entsteht. Dann den Honig und das Wasser (kaltes Leitungswasser) dazugeben.

Die Mischung entweder kräftig mit den Händen oder mit dem Quirl-Aufsatz des Handmixers gut durchmengen. Es ist wichtig, dass alles gut durchgemischt ist.

Dann muss das Gemisch zwei Stunden quellen, damit eine schöne Bindung entsteht. Dafür die Schüssel mit dem Teig mit einem Tuch abdecken und an einem kühlen Ort stehen lassen. Währenddessen die Kastenform gut mit Speiseöl auspinseln. Nach circa eineinhalb Stunden Wartezeit den Backofen auf 200 Grad bei Ober- und Unterhitze aufheizen.

Nach zwei Stunden den Teig formen. Dafür eine kleine Schüssel mit Wasser bereitstellen, die Hände und Arbeitsfläche gut befeuchten und den Teig aus der Schüssel holen und auf die Arbeitsfläche geben. Mit nassen Händen den Teig zu einem Quadrat formen. Den Teig dann in die Backform geben und gut zusammenpressen.

Das Brot für 60 Minuten in den Ofen geben. Das Brot aus der Form stürzen und für weitere 60 Minuten backen. Dabei das Brot alle 15 Minuten wenden, damit jede Seite einmal oben war.