



---

## Lebensbrot „Life Changing Bread“ oder einfach Müslibrot

### Zutaten (für 1 Brot):

- 1½ Tassen Haferflocken
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Leinsaat - geschrotet
- ½ Tasse Mandeln – grob gehackt
- ½ Tasse Haselnüsse – grob gehackt
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Flohsamenschalen – gemahlen
- 350 ml Wasser
- 3 TL Rapsöl
- 1 EL Agavendicksaft oder Honig
- 1 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz

Nüsse, Haferflocken und Samen nacheinander in eine Schüssel geben. Wasser, Agavendicksaft/Honig und Pflanzenöl darüber geben. Alles gut verrühren, würzen, nochmals umrühren. Nun in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glattstreichen.

Die Form mit einem Tuch abdecken und zwei Stunden an einem warmen, trockenen Ort quellen lassen. 20 Minuten bei 180 Grad backen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stürzen und weitere 40 Minuten backen.

### Tipp:

Das Brot in Scheibe schneiden, mit Frischkäse bestreichen, mit Schnittlauch-Röllchen bestreuen und genießen.