



Rezept - Sportler-Brot - Zutaten:

- 300 g Sonnenblumenkerne
- 300 g Haferflocken - glutenfrei-
- 180 g Leinsamen
- 50g Mandeln
- 50 g Walnüsse
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Aprikosenkerne
- 40 g Flohsamen, geschält
- 20 g Chiasamen
- 5 g Meersalz
- 8 EL Kokosöl
- 3 EL Ahornsirup
- 700 ml Wasser

Zunächst alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit Wasser vermischen und in eine rechteckige Backform geben. Dann 2 Std. in der Form ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und dann 20 Minuten backen. Nach 20 Minuten das Brot aus der Backform nehmen und für weitere 40 Minuten „ohne Backform“ auf dem Rost weiter backen.