

# Powerbrot mit Hanfmehl



## Zutaten:

- 70g Sonnenblumenkerne
- 35g Walnüsse
- 50g Leinsamen, geschrotet
- 100g Hanfmehl
- 50g Flohsamenschalen
- 15g Dattelsirup oder Rohrohrzucker
- 40g Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 300ml Wasser

Du brauchst eine Backform und optional Backpapier

## Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten gut vermischen. Das Kokosöl in einer Schale im Wasserbad flüssig werden lassen und mit Dattelsirup mischen. Anschließend zu den trockenen Zutaten geben. Das Wasser hinzugeben und alles gut miteinander verkneten, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Es sollte ein fester Teig entstehen. Den Teig in eine Backform geben - ich lege immer Backpapier hinein und wind. 2h (besser über Nacht) stehen lassen. Bitte beachte, der Teig geht nicht auf, aber alle Flüssigkeit wird aufgesogen. Nach der Ruhezeit bei 180°C für 20-30 min backen. Danach das Brot vorsichtig aus der Form lösen bzw. mit dem Backpapier aus der Form heben und für 30-40 min weiter backen. Klopftest: Klingt das Brot hohl, ist es gut. Vor dem Ausschneiden das Brot auskühlen lassen.

Nährwertangaben pro 100g:

317kcal; 22,3g Fett; 5g Kohlenhydrate; 12g Eiweiß / Protein