

Ein Rezept von gaumenschrei.de

Low Carb Brot

60 gr. Kürbiskerne

30 gr. Flohsamenschalen, gemahlen

170 gr. Leinsamen, geschrotet

70 gr. Sesam

150 gr. Sonnenblumenkerne

5 gr. Backpulver

1 TL Salz

1 TL Zucker oder etwas Honig

300 ml lauwarmes Wasser

Für 30 Minuten bei 160 Grad Umluft backen, aus der Form stürzen und weitere 30 Minuten backen.