

Lowi das ultimative LOW CARB BROT aus dem kleinen Zaubermeister Lily



Zutaten und Zubereitung:

450 g lauwarmes Wasser

1 TL Salz

Nimm eine große Schüssel und löse das Salz in dem Wasser.

Nun gibst du folgende Zutaten hinzu und verrührst alles miteinander so dass eine feuchte Masse entsteht.

200 g Haferflocken

50g Leinsamen

100 g Sonnenblumenkerne

60 g Haselnüsse

60 g Mandeln

6 EL Chia-Samen

2 EL Ahornsirup

3 TL Rapsöl

Nun decke deine Schüssel ab und lasse die feuchte Nuss-/Saaten Massen an einem warmen Ort 2 Stunden ziehen.

Fette deinen kleinen Zaubermeister ein wenig mit Rapsöl aus und gib die Masse hinein – wichtig ist, dass du alles gut mit dem Scraper nach unten drückst, damit sich keine Luftlöcher bilden können.

Lege den Deckel auf und gib den Zaubermeister in den auf 230°C vorgeheizten Backofen – Ober-/Unterhitze/Rost/unterstes Einschubfach/Backzeit ca. 1 Stunde

Nach dem Backen sofort aus dem Zaubermeister holen und auf dem Abkühlgitter auf Füße abkühlen lassen.

Martina Ziehl mit Pampered Chef

Meinen Onlineshop findest du hier www.ziehl.shop-pamperedchef.de