

# Vollwertiges Vollkornbrot



## Zutaten

- 250g Buchweizenmehl
  - 100g Vollkornhaferflocken
  - 20g Chiasamen
  - 20g Leinsamen geschrotet
  - 50g Kürbiskerne
  - 50g Sonnenblumenkerne
  - 150ml Milch (Vegan: Pflanzenmilch)
  - 150g Magerquark (Vegan: Cashew/Mandelquark)
  - 2 Eier (Größe M) (Vegan: 2 EL Chiasamen mit 6 EL Wasser pürieren, bis eine ei-artige Masse entsteht)
  - Je 1 Teelöffel Salz, Backpulver, Agavendicksaft
- Pro Scheibe (ca. Angaben) 111 kcal / 3,8g Fett/  
KH 13,61 / Eiweiß 4,9g / Ballaststoffe 1,7g

**Zubereitungsdauer:** Vorbereitungszeit ca.: 10 min / Backzeit ca. 1h10min bei 180 Grad

## Zubereitung

1. Backofen (Unter-, Oberhitze) auf 180 Grad vorheizen
2. Alle Zutaten vermischen
3. Kastenbackform mit ca. 1-2 Esslöffel Öl einreiben, mit etwas Mehl bestäuben und auf den Boden Sonnenblumenkerne streuen
4. Teig in die Kastenform und für ca. 50 Minuten backen
5. Brot aus der Kastenform vorsichtig herausheben
6. Brot nochmals für weitere 20 Minuten im Ofen backen
7. Brot aus Ofen nehmen und am besten gleich frisch genießen

Während der Backzeit einfach ein bisschen Sport machen, oder sich entspannen 😊

Einen guten Appetit! Schmeckt süß und salzig!

Herzliche Grüße,

Diana

PS: Das Brot steht auf dem Kopf, weil unten die Körner sind... 😊