

Ein kleines Keto-Körnerbrot



Zutaten

- 3 Eier
- 50 g Leinsamenmehl
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Chiasamen
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Olivenöl
- 80 bis 100 ml warmes Wasser

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Olivenöl und Wasser hinzufügen und gut verrühren.
- 3 Leinsamenmehl, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Salz und Backpulver zugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig vermengen.
- 4 Etwa 5 Minuten ruhen lassen. So können Chiasamen und Leinsamenmehl die Flüssigkeit aufnehmen.
- 5 Eine kleine, ofenfeste Form mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und für 35 bis 40 Minuten backen.
- 6 Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

Ich liebe dieses Brot. Es ist supersaftig und supersoft.