



Nussbrot

GLUTENFREI

Dazu brauchst du:



Zutaten für 1 Kastenform:

1 ½ Tassen Haferflocken

½ Tasse Leinsaat

1 Tasse Sonnenblumenkerne

½ Tasse Haselnüsse

½ Tasse Mandeln

2 EL Chiasamen

4 EL Flohsamen

350ml Wasser





Nussbrot

GLUTENFREI

Dazu brauchst du:



1 EL Kokosblütensirup oder Agavendicksaft

3 EL Kokosöl

1 TI Salz

Mische alle Zutaten, geb sie in eine Kastenform, 2h ruhen lassen an einem warmen Ort, 20 Min. backen bei 180°C – dann aus der Form nehmen und weitere 40 Min. auf dem Backblech backen. Fertig :)



DAS REZEPT IST AUS MEINEM RESET ERNÄHRUNGSPROGRAMM
WWW.PUREMANA-ZENTRUM.DE