

Hanfbrot

Hanfbrot

Rezept + Foto von Bianca

Instagram: @food.lifestyle97

Zutaten:

- 80g Buchweizenmehl
- 20g Hafermehl
- 12g Chiasamen
- 30g Leinsamen
- 16g geschälte Hanfsamen
- 20g Sonnenblumenkerne
- 12g Sesam
- 4g Flohsamenschalen
- 130g Mineralwasser
- 1 EL Essig
- 1 EL Honig
- eine Prise Salz

Alle Zutaten verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze zirka 50-60 Minuten backen.

Vielen Dank an Bianca für das Rezept!