

Mal wieder Selber-Machen-Tag

...

Es ist wieder soweit: Es ist Recycle & Do-it-yourself-Tag!

Alles, was up- oder recyclet ist oder einfach mit Liebe selbst gemacht wird, ganz gleich ob aus der Küche oder aus der Bastelstube, ist erlaubt.

Wenn Ihr mitmachen wollt, hinterlasst unten einen Kommentar mit Link zu Eurem Beitrag. Außerdem würde ich mich sehr freuen, wenn Ihr den Banner zum Blogevent einbindet und auf meinen Beitrag hier verlinkt. In einem separaten Beitrag stelle ich dann die teilnehmenden Blogs vor.



Ich mache wieder den Anfang. Es gibt selbst gemachtes Brot, inspiriert von diesem hier.

Kastenbrot mit Chiasamen und Haferflocken

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Backzeit:

50-60 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Diese Diashow benötigt JavaScript.

Zutaten:

- 300 g Dinkelmehl
 - 150 g Haferflocken* + Haferflocken zum Bestreuen
 - Ei-Ersatz: 2 EL Chiasamen mit 10 EL Wasser (statt 2 Eiern)
 - 1 TL Schwarzkümmel*
 - 1 TL Kümmel
 - 1 Pr. Rosmarin
 - 3/4 Päckchen Backpulver
 - 1 Schuss Ahornsirup
 - 150 ml Wasser
 - 200 ml Milch, wahlweise Reismilch, Mandelmilch oder Hafermilch
 - Salz und Pfeffer
 - 1 EL Schwarzkümmelöl
 - 2 EL Hanföl
-

Zubereitung:

Den Ei-Ersatz mit Chiasamen in einer Tasse anrühren. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen. Dann Öl, Milch, Wasser, Ahornsirup und das Chiasamengemisch hinzufügen und gut vermengen – mit den Händen, auch wenn es etwas klebt oder mit einem Knethaken oder einem großen Schneebesen.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben. Mit einer

Handvoll Haferflocken bestreuen.

Bei 200 °C ca. 50-60 Minuten im Ofen backen.

Das ausgekühlte Brot aus der Form lösen und genießen.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat