



Steinzeitbrot

Zutaten:

jeweils 100g

E Sonnenblumenkerne

E Mandeln

E Leinsamen

E Sesamsamen

E Kürbiskerne

E 5 Eier

E 100 ml Olivenöl

W 2 TL Salz

1 EL Brotgewürz

Zubehör:

Kastenform, Backpapier

KH – EW – FE in Gramm

	KH	EW	FE
ganzes Brot	49	140	355
bei 20 Scheiben je	2,5	7	17,8

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen auf 160° Ober- und Unterhitze
2. Alles zusammen mischen, in eine Kastenform geben und bei 160° 1 Stunde backen.
3. Aus der Form nehmen und vor dem Schneiden auf einem Rost gut abkühlen lassen.

Tipps:

1. Das Brot ist sehr sättigend. Man braucht sehr wenig davon. Am besten alle 2 Wochen auf Vorrat backen.
2. Brotgewürz macht das Brot bekömmlicher.
3. Gut geeignet für alle Stoffwechselftypen, denen es schwerfällt auf Brot zu verzichten, weil sie entweder Gluten nicht vertragen oder Kohlenhydrate reduzieren wollen. 😊

Viel Spaß und Erfolg beim Nachbacken 😊

Warum ich dieses Brot so liebe?

- ➔ schnell und einfach zu backen
- ➔ schmeckt super
- ➔ hat sehr wenig Kohlenhydrate



QIBOLI – Iss dich gesund & glücklich

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselftypen

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at