

Brot



- beide Schüsseln zusammenschütten und Masse zu einem Teig verrühren
- kleine Kastenform (20 cm) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glatt streichen

Zutaten

Zutaten Teig	Menge
Eier	3 Stück
gemahlene Mandeln	50 g
Joghurt	125 g
Backpulver	1 TL (5 g)
Salatkernemix	200 g
Leinsamen geschrotet	100 g
Chiasamen	50 g
Flohsamenschalenpulver	1 EL
Salz	1/2 TL (1 g)
Balsamico-Essig	5 EL
Sojasoße	2 EL



- bei 180 °C ca. 45 min backen
- am Schluss mit etwas Wasser besprühen

Zubereitung

- Ofen auf 180°C vorheizen
- Eier mit Joghurt in einer Schüssel zu Schaum verrühren
- Balsamico-Essig, Salz und Sojasoße dazu geben und verrühren
- alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen



- auf Kuchengitter abkühlen lassen



Quelle

Mama