

Gabriele's Notgroschen



ZUBEREITUNG

Die Zutaten vermengen und etwas Wasser dazu geben, so dass die Masse feucht ist, aber nicht flüssig. Lassen Sie die Masse über Nacht keimen.

Geben Sie morgens etwas Salz dazu. Falls die Menge zu flüssig ist, können Sie noch etwas Chinoa hinzugeben. Anschliessend formen Sie die Brötchen und backen Sie circa eine Stunde bei 150°.

TIPP

Alternativ zu den Haferflocken kann auch Haferkleie verwendet werden. Zudem kann auch etwas Chinoa hinzugefügt werden.

ZUTATEN

200 Gramm Haferflocken
glutenfrei

120 Gramm Sonnenblumen-
kerne

80 Gramm Sesamkerne

4 EL Chiasamen

3 EL Flohsamen

30-50 Leinsamen
Gramm

Wasser

Salz

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Gabriele Wander