

# Reginabrot – das beste Brot der Welt 😊

## Zutaten:

135 g (1 Tasse) Sonnenblumenkerne  
90 g (1/2 Tasse) Leinsamen (ganz oder geschrotet)  
65 g (1/2 Tasse) Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse oder Kürbiskerne  
145 g (1 ½ Tassen) Haferflocken, am besten glutenfrei  
2 EL Chia-Samen  
4 EL Flohsamenschalen  
1 TL feinkörniges Meersalz  
1 EL Ahornsirup oder eine Prise Stevia  
3 EL Kokosöl flüssig = 1 EL Kokosöl fest  
350-400 ml (1 ½ -2 Tassen) warmes Wasser

## Zubereitung:

Das feste Kokosöl im warmen Wasser auflösen, ev. Ahornsirup dazu geben. Alle trockenen Zutaten (ev. Stevia) in einer Schüssel oder gleich in einer Kastenform (Idealerweise aus Silikon) vermischen. Die flüssigen Zutaten (warmes Wasser, aufgelöstes Kokosöl und ev. Ahornsirup) über die trockenen verteilen und alles so lange verrühren bis die trockenen Zutaten feucht sind. Falls der Teig zu dickflüssig ist, noch ein bis zwei Teelöffel Wasser untermischen. Den Brotteig in der Kastenform glatt streichen und nun mindestens zwei Stunden – besser über Nacht – bei Raumtemperatur stehen lassen.

Ofen auf 175 Grad vorheizen und das Brot zunächst für 20 Min. auf der mittleren Schiene backen. Das Brot aus der Kastenform nehmen und mit der Oberseite nach unten direkt auf das Ofengitter legen und weitere 40 Min. backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim darauf Klopfen hohl klingt.

Vor dem Schneiden unbedingt vollständig abkühlen lassen. Luftdicht verpackt hält das Brot bis zu fünf Tage. Es lässt sich auch gut in Scheiben geschnitten einfrieren.

Optional kann anstatt der Haferflocken auch Hirsemehl, Teffmehl, Buchweizenmehl oder anderes glutenfreies Mehl verwendet werden! Das Rezept lässt auch Spielraum zum Experimentieren, es kann auch als süße Variante gemacht werden mit z.B. Rosinen, Dörripflaumen usw.

Gutes Gelingen!!!

**NAET- Methode | Vitalfeldtherapie | Kinesiologie  
Ernährungsberatung | Ganzheitliches Wohlbefinden**

Vogeltennenstr. 20 | 6460 Imst/Tirol | Tel. +43 (0) 650 54 45 333  
sabine.neurauter@dein-vitalcoach.at | www.dein-vitalcoach.at