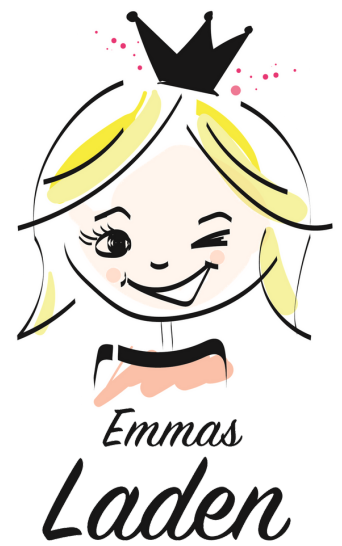


# KÖRNERBROT OHNE MEHL



Zutaten (für ca. 18 Scheiben)

240 g Sonnenblumen

50 g Leinsamen

70 g Kürbiskerne

100 g Hanfsamen

4 EL Öl

2 EL Tahin (Sesammus)

1 EL Backpulver

Salz, Koriander, Kümmel

6 Eier

Dekoration:

gemischte Körner



## Zubereitung

**Für die Masse die Körner fein vermahlen. Mit Öl, Tahin, Backpulver, Ei und Gewürzen vermengen. Den Teig in eine Form füllen, bunt mit ganzen Körnern (Sonnenblume, Kürbis, Sesam, Leinsamen..) bestreuen und im Backrohr bei ca. 150 °C für 30-40 Minuten backen. Zum Schluss mit ca. 200 °C für 3 Min. oben braun werden lassen. Wenn an der Gabel nichts mehr haften bleibt ist das Körner-Brot fertig.**

*Rezept von Martina Pauzenberger [www.emmas-laden.at](http://www.emmas-laden.at)*