

Für Leib...

Saatenglück - Brot

(für 1 Kastenbrot)

Zutaten:

2 EL Chiasamen
50 Gramm Buchweizenmehl
100 Gramm Haferflocken
1 Päckchen Weinsteinpulver
250 Gramm Magerquark
50 Gramm gehackte Walnüsse
50 Gramm Leinsamen
50 Gramm Sonnenblumenkerne
½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

Chiasamen mit 125 ml lauwarmen Wasser verrühren und 30 Minuten quellen lassen.
Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Eine Kastenform (25 cm) mit Butter einfetten.
Alle Zutaten gründlich mit einem Handrührgerät und mit Knethaken vermengen. Teig in die Form füllen.
Einen länglichen Schnitt auf den Teig schneiden und bei 160 Grad ca. 55-60 Minuten backen.
Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Auf ein Kuchengitter abkühlen lassen.
Tipp: Nüsse und Saaten nach Belieben austauschen.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

DU, GOTT,
schaust mich an im kleinen Kind, das Schutz braucht,
in so vielen Momenten, wo ich gefragt bin als Mensch,
immer und überall, wo das Leben mir zeigt:
„Es muss mehr geben.“

Sr. Maria Illich