

## Haferbrot

350g Vollkornmehl  
300g Haferflocken  
1-2 TL Salz  
2 TL Brotgewürz (Koriander, Muskatnuss, Kümmel, Anis, Fenchel, ..)  
1 Würfel Germ  
1 TL Honig  
2 EL Apfelessig  
500ml lauwarmes Wasser  
1 EL Haferflocken zum Ausstreuen der Form  
3 EL Haferflocken zum Bestreuen des Brotes



Betaglucane im Hafer  
wirken positiv auf den  
Blutzucker- und den  
Cholesterinspiegel!

Backrohr auf 210 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen. Eine große Kastenform einfetten und mit 1 EL Haferflocken ausstreuen. Mehl, Haferflocken, Salz, Gewürze vermischen. Germ, Honig und Essig in dem lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehlmix geben. Alles zusammen zu einem glatten Teig vermengen. Teig in die Form gießen und mit den übrigen Haferflocken bestreuen. Brot in den Ofen schieben ca. 50 Minuten bei 200 Grad backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Daraufklopfen ein „hohles“ Geräusch macht.

*Nährwerte pro Portion (1 Portion = 2 Scheiben = ca.120g): 249 kcal//10g Eiweiß /3 g Fett/49g Kohlenhydrate /7g Ballaststoffe/ Ca. 4 BE (abwiegen!)*