

# Low carb Brot



## Zutaten

**12 Scheiben/10 Minuten aktiv  
Gesamt 1 ½ Stunden**

- 100 g Zwicky Sonnenblumenkerne
- 100 g Zwicky Kürbiskerne
- 50 g Zwicky Flohsamenschalen
- 80 g Zwicky Chiasamen
- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Baumnußhälften
- 1 Pack Backpulver
- 1 TL Salz
- 30 g Kokosöl flüssig
- 4,5 dl Wasser warm

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Brotbackform oder Kastenform mit Backpapier auslegen (Tipp Backpapier anfeuchten).
2. Alle Zutaten werden nun vermischt und zu einem Teig geknetet. Am besten verwendet man hier ein Küchenmaschine/Knetmaschine.
3. Teig in die Kastenform geben und ca. 80 Minuten backen.
4. Brot aus der Form heben und auskühlen lassen.

Tipp: Kein flüssiges Kokosöl? Einfach festes Kokosöl in einem Topf erwärmen.

**Zwicky wünscht en Guete!**