

Blaubeer-Walnuss-Brot



Zutaten

Für 1 Brot (Kastenform)

Trockene Zutaten:

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 g Haferflocken (zart)
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)
- 2 EL Hanfsamen (geschält)
- 30 g Walnüsse (gehackt)
- 1½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlene Vanille

Feuchte Zutaten:

- 1 EL Apfelessig
- 80 ml Pflanzendrink
- 100 g Sojajoghurt
- 100 g Apfelmark
- 3 EL Olivenöl
- 2 große Datteln

100 g Heidelbeeren

Topping:

- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Hanfsamen
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Alle feuchten Zutaten in einem Mixer geben und zu einer glatten Konsistenz mixen. Alternativ funktioniert es auch mit dem Pürierstab. Die Masse mit den trockenen Zutaten gut vermischen, danach die Heidelbeeren unterheben.

Den Teig in eine Kastenform füllen und längs einschneiden. Danach das Topping darüber geben und 40 Minuten backen. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen und vorsichtig stürzen.