



## Abendschnitte von Sophie Hinkel

### Zutaten:

85 g Haferflocken  
85 g Sonnenblumenkerne  
52 g Leinsamen  
27 g Mandeln (gehackt)  
20 g Chiasamen  
20 g rheinische Ackerbohne  
20 g Flohsamenschalen  
6 g Salz  
12 g Honig  
290 ml Wasser (kalt)

### Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mandeln, Chiasamen, Ackerbohne, Flohsamenschalen und das Salz in einer Schüssel vermengen, sodass eine homogene Masse entsteht. Den Honig und das Wasser hinzugeben. Das Wasser so kalt dazugeben, wie es aus dem Wasserhahn kommt.

Nun die Mischung entweder kräftig mit den Händen kneten oder gut mit dem Quirl-Aufsatz des Handmixers durchmengen. Es ist wichtig, dass alles gut durchmischt ist, damit es keine Nester der einzelnen Zutaten gibt. Das Gemisch muss nun zwei Stunden quellen, damit eine schöne Bindung entsteht. Die Schüssel mit dem Teig dafür mit einem Tuch abdecken und an einem kühlen Ort in der Küche stehen lassen.

In der Wartezeit eine Kastenform vorbereiten: Am besten eignet sich eine Form, die auch für einen Rührkuchen genutzt werden kann. Die Form gut mit Speiseöl auspinseln.

Nach ca. anderthalb Stunden Wartezeit den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Nun den Teig formen, wenn er zwei Stunden geruht hat. Dafür eine kleine Schüssel mit Wasser bereitstellen, die Hände und Arbeitsfläche gut befeuchten und den Teig auf die Arbeitsfläche geben. Mit den nassen Händen den Teig zu einem Quadrat formen. Den Teig so in die Backform geben und gut zusammenpressen.

Das Brot für 60 Minuten im Ofen backen. Nach der Zeit das Brot aus der Form stürzen und für weitere 60 Minuten in den Ofen geben. Je nach 15 Minuten einmal wenden, damit jede Seite einmal oben war.