

# Energiebrot

## Zutaten für 1 Kastenform

300 g Hafermark  
30 g geschrotete Leinsamen  
125 g gehackte Kürbiskerne  
125 g Sonnenblumenkerne  
3 EL Chiasamen  
1 TL Salz  
490 ml warmes Wasser  
1 EL Honig  
1 EL Apfelessig

Butter für die Form  
Mohn (ganz) zum Bestreuen

## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten gut vermischen. Warmes Wasser, Honig und Apfelessig zugeben und Teig gut verrühren. Teig ist zunächst sehr flüssig. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen, dann zieht er an.

Eine Kastenform ausbuttern und großzügig mit Mohn bestreuen. Teig einfüllen und mit einem Tortenheber oder einer Winkelpalette gut festdrücken. Oben mit Mohn bestreuen. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und Brot ca. 60 min backen. Aus der Form nehmen und auf einem Rost/Gitter auskühlen lassen.

