

Proteinbrot

200 gr Sojamehl
100 gr. Süsslupinenmehl od. Roggenmehl
50 gr. Buchweizenmehl od. Gerstenmehl
50 gr. Hirsemehl
100 gr. Mandeln gemahlen
70 gr. Chia-Samen
30 gr. Leinsamen geschrotet
50 gr. Kokosöl
8 gr. Salz + eventuell 1 Tüte Hefe
Mit 6-8 dl Wasser gut mischen
Auf eine Folie Backpapier im Blech giessen
und bei 200 Grad 30-35 Min backen
(Umluftherd)
Vor dem Abkühlen Folie entfernen (sonst
gibt es Kondenswasser).
Im Kühlschrank aufbewahren

Proteinbrot

200 gr Sojamehl
100 gr. Süsslupinenmehl od. Roggenmehl
50 gr. Buchweizenmehl od. Gerstenmehl
50 gr. Hirsemehl
100 gr. Mandeln gemahlen
70 gr. Chia-Samen
30 gr. Leinsamen geschrotet
50 gr. Kokosöl
8 gr. Salz + eventuell 1 Tüte Hefe
Mit 6-8 dl Wasser gut mischen
Auf eine Folie Backpapier im Blech giessen
und bei 200 Grad 30-35 Min backen
(Umluftherd).
Vor dem Abkühlen Folie entfernen (sonst
gibt es Kondenswasser).
Im Kühlschrank aufbewahren

Proteinbrot

200 gr. Sojamehl
100 gr. Süsslupinenmehl od. Roggenmehl
50 gr. Buchweizenmehl od. Gerstenmehl
50 gr. Hirsemehl
100 gr. Mandeln gemahlen
70 gr. Chia-Samen
30 gr. Leinsamen geschrotet
50 gr. Kokosöl
8 gr. Salz + eventuell 1 Tüte Hefe
Mit 6-8 dl Wasser gut mischen
Auf eine Folie Backpapier im Blech giessen
und bei 200 Grad 30-35 Min backen
(Umluftherd).
Vor dem Abkühlen Folie entfernen (sonst
gibt es Kondenswasser)
Im Kühlschrank aufbewahren

Proteinbrot

200 gr Sojamehl
100 gr. Süsslupinenmehl od. Roggenmehl
50 gr. Buchweizenmehl od. Gerstenmehl
50 gr. Hirsemehl
100 gr. Mandeln gemahlen
70 gr. Chia-Samen
30 gr. Leinsamen geschrotet
50 gr. Kokosöl
8 gr. Salz + eventuell 1 Tüte Hefe
Mit 6-8 dl Wasser gut mischen
Auf eine Folie Backpapier im Blech giessen
und bei 200 Grad 30-35 Min backen
(Umluftherd).
Vor dem Abkühlen Folie entfernen (sonst
gibt es Kondenswasser)
Im Kühlschrank aufbewahren