

# Brot backen und Kräuterbutter herstellen

Wer die Tage Lust hat ein frisches Brot aus dem Ofen zu zaubern und dies eventuell mit Kräuterbutter zu genießen, findet hier zwei kinderleichte Anleitungen

## Das Brot

Zutaten:

- 130 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 70 g ganze Mandeln (alternativ: Haselnüsse)
- 90 g Leinsamen
- 145 g Haferflocken, glutenfrei
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1TL Salz, fein
- 400 ml Wasser (Raumtemperatur)
- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Kokosöl (flüssig)

(ihr könnt natürlich die Zutaten nach belieben, was ihr gerade im Haus habt, oder was euch besonders schmeckt. Mittlerweile alternativ auch gute Brotbackmischungen eurer Wahl zu kaufen)

Zubereitung:

1. alle trockenen Zutaten miteinander vermischen
2. nasse Zutaten erst miteinander verühren, dann zu den trockenen Zutaten dazu geben
3. alles mit Knethaken zu einem glatten Teig verühren, die Oberfläche glatt streichen und 4 Stunden ruhen lassen
4. Den Backofen auf 175° C vorheizen
5. das Brot in einer Kastenform 20min. auf mittlerer Schiene backen, anschließend das Brot kopfüber auf Das Rost stürzen. Nun weitere 30-40 min backen. Es ist fertig wenn es beim klopfen hohl klingt. Nur noch warten bis es abgekühlt ist.





(p.s. Ich hatte keine Flohsamenschalen im Haus, das geht auch aber dann geht das Brot nicht so schön auf. Wenn ihr es mit welchen, oder alternativ Hefe nehmt, wird es ca. doppelt bis 3fach so hoch)

## schnelle Kräuterbutter

Zutaten:

- Kräuter
- Knoblauch
- Salz
- Butter/ Magerine

eine schnelle Kräuterbutter ist gezaubert in dem man die weichgewordene Butter/Magerine mit den gehobelten Kräutern, Knoblauch und etwas Salz vermengt.

In meinem Beispiel habe ich mich bei den Kräutern für Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Basilikum und Dill entschieden, weil sie gut miteinander harmonieren. Ihr könnt natürlich nach eurem Geschmack gucken, wie ihr es mischen mögt.

