

Saftiges Brot - ganz ohne Mehl 😊

- ♥ 100 g Chiasamen
- ♥ 100 g Leinsamen
- ♥ 100 g Mandeln gemahlen
- ♥ 1 TL Urmeer-Salz
- ♥ 150 g Walnüsse halbiert
- ♥ 350 g Apfelmus
- ♥ 250 g Magerquark
- ♥ 3 EL Flohsamenschalen
- ♥ 1 EL Chlorella-Pulver
- ♥ 1 Prise EM-Keramikpulver (Super Cera C-Pulver)



Zubereitung:

- ♥ Alle Zutaten mischen.
- ♥ Ca. 30 Minuten quellen lassen
- ♥ In eine Kastenform geben und gut andrücken
- ♥ Bei 175 Grad ca. 60 Minuten backen.

Einkaufen bei Umweltliebe:

- ♥ [EMIKO Urmeer-Salz](#)
- ♥ [EM-Keramikpulver \(=Super Cera-C-Pulver\)](#)
- ♥ Chlorella-Pulver
- ♥ ...alles andere im regionalen Bio-Laden