



# Walnuss-Apfel-Buchweizenvollkornbrot

## Zutaten:

- 130 g Buchweizenvollkornmehl
- 50 g glutenfreie, zarte Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Flohsamenschalen
- 1 TL Kardamom
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 30 geschrotete Leinsamen + 100 ml Wasser
- 10 g Chiasamen + 100 ml Wasser
- 1-2 EL Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
- $\frac{1}{2}$  grüner +  $\frac{1}{2}$  roter Apfel (klein gewürfelt)
- ca. 100-150 g grob gehackte Walnüsse



## Zubereitung:

Ofen auf 185 Grad vorheizen. Leinsamen mit 100 ml Wasser verrühren, Chiasamen separat mit 100 ml Wasser quellen lassen (je ca. 10 Minuten). Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben. Gequollene Leinsamen, Chiasamen und alle weiteren Zutaten hinzufügen. Teig gründlich durchkneten, anschließend 10 Minuten ruhen lassen. Arbeitsfläche mit Buchweizenvollkornmehl bemehlen, Teig darauf rundherum zu einem Brotlaib formen. 70 Minuten im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze backen.