



## QUINOA UND CHIA BROT

### ZUTATEN

- 300 Gramm quinoa
- 60 Gramm Chiasamen
- 60 Gramm wasser [Oberflächenwasser]
- 60 Gramm olivenöl
- 10 Gramm backpulver
- 10 Gramm salz
- 2 EL Apfelessig

### ZUBEREITUNG

- 1° 1.Am Vorabend die Quinoa gut waschen, in eine grosse Schüssel geben, mit reichlich Wasser bedecken, abdecken und bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen. 2.Chia in eine Schüssel geben, eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, abdecken und bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren. 3.Am nächsten Tag den Backofen auf 180°C vorheizen. 4.Eine rechteckige Backform einfetten, vollständig mit Backpapier auslegen und einfetten. Das Backpapier sollte über den Rand der Form hinausragen. 5.Die Quinoa aus dem Kühlschrank nehmen und gut abtropfen lassen. 6.Die Chia aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Löffel umrühren. 7.Quinoa, Chia, 1/2 Tasse Wasser, Olivenöl, Backpulver, Salz und Essig in die Küchenmaschine oder Mixer geben.Mindestens 3 Minuten lang verarbeiten, bis sich ein Teig bildet. 8.Den Teig in die Form geben und, falls gewünscht, mit Samen bestreuen. 9.Etwa 1 Stunden lang backen. 10.Herausnehmen und 30 Minuten abkühlen lassen, dann die Form durch vorsichtiges Abziehen des Backpapier aus der Form lösen, auf ein Drahtgitter stellen und vollständig abkühlen lassen.

### NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGIE	242 kcal	12 %
FETT	18 g	27 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	2 g	12 %
CHOLESTERIN	0 mg	0 %
NATRIUM	989 mg	41 %
KOHLLENHYDRATE	17 g	6 %
ZUCKER	1 g	—
BALLASTSTOFFE	5 g	21 %
EIWEISS	5 g	—