



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Frisches Sesam-Birnenbrot

Zutaten

2 Esslöffel Sonnenblumenkerne

75 g Haferflocken

60 g goldenes Leinmehl

1 Esslöffel Apfelessig

3 Esslöffel Sesamsaat

1 Teelöffel Weinstein-Backpulver

80 ml Wasser

90 g Mandeln

1 Esslöffel Natursüße

0.5 Teelöffel Salz

30 g Linufit® Pur

2 Mittelgroße(s) Birnen

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 96 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen und Dr. Budwig Linufit Pur in Wasser einweichen.
2. Die Birnen waschen und fein würfeln, die Mandeln mahlen.
3. Das Leinmehl mit dem Backpulver mischen, die Haferflocken, die gemahlenen Mandeln, das Salz und die Sonnenblumenkerne dazugeben und verrühren.
4. Nach und nach die Birnen, den Apfelessig, Natursüße und Dr. Budwig Linufit Pur zum Teig geben und verrühren.
5. Den Teig zu einem Brot formen, mit Sesam bestreuen, leicht einschneiden und auf der mittleren Schiene für ca. 60 Minuten backen.
6. Nach 30 Minuten die Ofentemperatur auf 180°C erhöhen.