



Sandwich-Brot

Zutaten:

100 g Mandelmehl
50 g Erdmandelmehl
150 g Sonnenblumenkerne und
Buchweizen gemischt
1 große Handvoll getrocknete
Tomaten
80 g Leinsamen, geschrotet
oder gemahlen
2 TL Majoran
1 TL Bockshornklee, gemahlen
1 flacher TL Schabzigerklee,
gemahlen
1 Prise Kreuzkümmel
1 flacher EL Nama Tamari



Zubereitung:

In der Küchenmaschine mit S-Messer einen Teig bereiten (Wasser nur soviel, dass es einen schon kompakten Teig gibt, den man auswälgen kann - also vorsichtig, nicht zu flüssig)
Dünn auswälgen und dörren bis zur gewünschten Konsistenz. Das Brot sollte noch etwas weich sein - wir möchten Brot, keine Cracker

Und dann belegen mit was immer ihr möchtet!

Sehr lecker: Avocado, Endiviensalat, Tomate, Gurke, Rettich, Paprika, Sprossen und eine leckere Cashew-Aioli.