

Kürbispbrot

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

400 g Hokkaidokürbis
100 g Kürbiskerne
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Leinsaat
100 g Sesamsamen
100 g Kürbiskernmehl
50 g Chiamehl
6 Eier
90 g Kokosöl
1.5 TL Salz
25 g Kürbiskerne
25 g Pecanüsse
Aufstrich nach Wahl



Zubereitung

Den Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200 °C für etwa 15 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist. Abkühlen lassen und pürieren. Die Saaten und Kerne mit dem Kürbiskern- und Chiamehl mischen. In einer Schüssel die Eier schaumig rühren. Geschmolzenes Kokosöl, Salz und pürierten Kürbis zugeben, mit den Saaten verrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Mit Kernen und Nüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 1 Stunde backen.

Hinweise

Mit unseren veganen Brotaufstrichen -Cocolino, Kürbiskern-Kokos oder Röstzwiebel-Kokos oder unseren Pestos bestreichen und genießen.