



## Vollkornbrot

### Zutaten für ein Brot:

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Haferflocken
- 300 g gemischte Nüsse und Kerne nach Geschmack
- 1 Würfel frische oder 1,5 Päckchen trockene Hefe
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Salz
- 500 ml Wasser
- Mehl um die Form auszukleiden

das Mehl mit der im Wasser aufgelösten Hefe, dem Salz und dem Essig 3 Minuten mit dem Handrührgerät kneten, dann restliche Zutaten hinzufügen und nochmals kneten.

den Teig in eine gefettete und mit Sesam ausgestreute Kastenform geben, mit ein paar Körnern bestreuen und 50-60 Minuten bei 200 Grad im Backofen bei Ober- und Unterhitze backen

## Avocadodip

### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 1 reife Avocado
- 2 El Schmand oder saure Sahne
- eine Knoblauchzehe
- Chili, geschrotet oder frisch
- Saft einer halben Limette
- Pfeffer und Salz

### Zubereitung

Zutaten alle mit dem Pürierstab vermengen

## Guten Appetit!

### Nährwerte pro Portion

	<b>Protein</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Fett</b>	<b>Kalorien</b>
pro Portion	17	13	27	367