

Möhrenbrot



Zutaten:

300 g	Dinkelvollkornmehl
200 g	Roggenvollkornmehl
200 g	Möhren, geschält und gerieben
250 ml	Wasser, lauwarm
0,5 Würfel	Hefe
1 EL	Salz
1 TL	Zucker

Zubereitung:

Aus dem lauwarmen Wasser der Hefe und dem Zucker einen Vorteig anrühren.

An einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.

Den Vorteig mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig weitere 30 Minuten ruhen lassen, anschließend zu einem Brotleib formen oder in spezielle Brotbackformen geben.

Zum Schluss das Brot 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C backen.

Nach Belieben kann man noch eine Handvoll Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc. hinzufügen.