

Möhren-Osterbrot

Zutaten:

500g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen; was man lieber möchte)
100 Haferflocken
100g Sonnenblumenkerne
50g Leinsamen
2TL Salz
150-200g Möhren
 $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (oder ein Päckchen Trockenhefe)
250ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Möhren schälen und fein raspeln.

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Die Hefe in dem Wasser auflösen (wenn man Trockenhefe benutzt, dann einfach mit unter die trockenen Zutaten mischen). Das Hefewasser zu der Mehl-Körner-Mischung in die Schüssel geben und mit den Knethaken des Mixers kurz vermischen.

Anschließend die geraspelten Möhren dazu geben und alles gut verkneten (ca. 5 Minuten). Evtl. muss man noch etwas Wasser zugeben, wenn der Teig zu trocken sein sollte. Das hängt davon ab, wieviel Flüssigkeit die Möhren haben.

Wenn alles gut verknetet ist, die Schüssel in einem Müllbeutel schieben, den Beutel verschließen und den Teig an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und nochmals eine Stunde gehen lassen.

Anschließend das Brot bei 170° Umluft eine Stunde backen.

Nach dem Backen kann das Brot einfach an den Rändern des Backpapiers aus der Form gehoben werden.



Guten Appetit!