

# Müslibrot

## Zutaten | 25 Scheiben

450 ml	Buttermilch
100 g	dunkler Zuckerrübensirup
100 g	Trockenobst nach Wahl
100 g	Roggenschrot
50 g	Haferflocken
100 g	Roggenvollkornmehl
220 g	Weizenmehl Type 550
90 g	Kerne nach Wahl
90 g	Nüsse nach Wahl
1,5 TL	Backpulver
1,5 TL	Natron
1 TL	Salz
	Butter zum Einfetten
	Haferflocken zum Ausstreuen

Zubereitungszeit: 15 Min., Backzeit 45 Min.

## Zubereitung:

- Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten und mit Haferflocken ausstreuen.
- Buttermilch mit Zuckerrübensirup vermischen und das Trockenobst in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, diesen in die Kastenform füllen und glatt streichen.
- Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze 45 Minuten backen.
- Aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

## Tipp:

Das Brot schmeckt durchgezogen am nächsten Tag sehr gut. Durch die Trockenfrüchte bleibt es außerdem lange haltbar..

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 54,6 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
141 kcal	4,45 g	19,7 g	5,33 g	55,7 g