

Saftiges Dinkelvollkornbrot mit Möhren

Zutaten | 1 Brot

200 g	Möhren
500 ml	Buttermilch, lauwarm
380 g	Dinkelvollkornmehl
120 g	Dinkelmehl, Typ 630
½ Würfel	Hefe, frisch
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
60 g	Sonneblumenkerne
60 g	Kürbiskerne
Extra:	Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 20 Min., Gehzeit: 45 Min., Backzeit: 50 Min..

Zubereitung:

- Buttermilch in eine Schale geben, die zerbröselte Hefe und Zucker darin auflösen.
Die Hefemischung 10- 15 Minuten gehen lassen.
- Möhren schälen und raspeln.
- Trockene Zutaten in eine Schale geben und miteinander vermischen.
- Nun die Möhren und die Hefemischung hinzufügen und alles gut zu einem glatten Teig kneten.
- Eine längliche Backform mit Backpapier auslegen..
- Den Teig hineingeben und abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Nach der Gehzeit den Teig mit einem Messer einschneiden, mit Wasser besprühen und mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen bestreuen.
- Brot im vorgeheizten Backofen (200°C Ober-/Unterhitze) ca. 50 Minuten backen.

Tipp:

Das Brot in Scheiben schneiden und einfrieren. So kann es nach Bedarf portionsweise aufgetaut werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
204 kcal	4,6 g	33 g	9,3 g	53,6 mg