

5 MINUTEN - BROT mit Karotten und Hafer



Zutaten für eine 30 cm
Kastenform:

500 g Dinkelvollkornmehl
100 g Haferflocken, zart
1 EL Salz
150 g Nüsse und Samen
z.B.:
50 g Kürbiskerne
25 g Walnüsse
25 g Haselnüsse
25 g Sesam
25 g Sonnenblumenkerne

50 g Karotten, grob gerieben
2 PK Trockenhefe
1 EL Honig
450 ml Wasser, lauwarm
2 EL Apfelessig

In dem lauwarmen Wasser die Trockenhefe mit dem Honig mischen und kurz stehen lassen bis sich der Honig aufgelöst hat und die Hefe kleine Bläschen bildet.

Mehl, Haferflocken, Sesam, Sonnenblumenkerne und Salz in eine große Schüssel geben. Die Kürbiskerne und Nüsse grob hacken und zu dem Mehl mischen. Die fein geriebenen Karotten ebenfalls unter die Masse mischen.

Die Flüssigkeit nun zu den trockenen Zutaten gießen und alles in einer Küchenmaschine oder mit einem Handmixer mit Knethaken für 3 Minuten auf höchster Stufe kneten.

Eine Kastenform mit Olivenöl einölen, den Boden mit 1 EL Haferflocken bestreuen und den Teig einfüllen. Die Oberfläche der Länge nach 1 cm tief einschneiden und mit Haferflocken, Sesam und grobem Salz bestreuen.

Das Brot auf die mittlere Schiene in den kalten Backofen stellen und bei 170° Umluft für 1 Stunde backen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und vor dem Anschneiden auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.