Fitness-Brot

Gesund und munter durch den Tag! Das Rezept für Fitness-Brot mit Roggenmehl, Walnuss- und Kürbiskernen hilft dabei.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 40 min

Gesamtzeit: 2,0 h

Zutaten

300 g	Roggenvollkornmehl
300 ml	Wasser
300 g	Weizenvollkornmehl
2 TL	Salz
2 EL	Honig
40 g	Germ
2 EL	Rapsöl
70 g	Kürbiskerne
80 g	Walnusskerne
100 g	Marillen (getrocknet)
4 EL	Milch (zum Bestreichen)

Zubereitung

1. Das **Fitness-Brot** stillt nicht nur den Hunger, sondern ist auch gesund. Roggen- und Weizenvollkornmehl mit Salz vermengen. Lauwarmes Wasser mit Honig und Germ versetzen. Mit dem Rapsöl zur Mehlmischung hinzufügen und die Teigmasse circa 10 Minuten verkneten. Den Teig mit einem sauberen Küchentuch zudecken und für insgesamt 25 Minuten an einen warmen Ort stellen.

2. In der Zwischenzeit die Kerne der Walnuss, vom Kürbis und der getrockneten Marillen zerhacken und in den Teig geben, darauf kräftig durchkneten. Eine beschichtete Kastenform einfetten und den Laib Brot hineingeben. Mit Milch bestreichen.15 Minuten gehen lassen.

3. Das Backrohr auf 180 Grad Celsius stellen.In dem Backofen eine Schale mit kaltem Wasser positionieren, so wird die Brotkruste schön kross. Den Laib Brot für 60 Minuten hineingeben.

Tipp

Das Fitness-Brot schmeckt besonders gut, nach einem anstrengenden Lauftraining.