

Joghurt-Karottenbrot

Darf's ein bisschen vollwertiger sein? Das Rezept für Joghurt-Karottenbrot bringt willkommene Abwechslung auf den Tisch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

500 g	Vollkorndinkelmehl
0.5 TL	Natron
1 Packung	Backpulver
2 TL	Salz
150 g	Saatenmischung (div. Körner)
350 g	Vollmilchjoghurt
1 Stk.	Ei
200 g	Karotten
1 EL	Butter (zum Einfetten der Form)
1 Handvoll	Kürbiskerne (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Für das Joghurt-Karottenbrot den Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Natron, Backpulver, Salz und die Saatenmischung miteinander vermischen. Karotten schälen und fein raspeln.
2. In einer zweiten Schüssel den Joghurt mit Ei und Karotten vermengen. Zur Mehlmischung geben und mit dem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
3. Den Teig anschließend noch einmal kräftig mit den Händen durchkneten und zu einem länglichen Brotlaib formen. Eine Kastenform mit Butter einfetten und den Teig hineinfüllen.
4. Die Oberfläche des Teigs mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Mit Kürbiskernen bestreuen und im Ofen ca. 40-45 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen, erst dann servieren.

Tipp

Ganz nach dem persönlichen Geschmack kann das Joghurt-Karottenbrot auch mit Haferflocken, Sesamkörnern oder anderen Körnern bestreut werden.