Karottenbrot

Das Karottenbrot ist auch für Kocheinfänger kein Problem. Dieses Rezept wird auch Ihren Gästen schmecken.

Verfasser: Pia-kocht

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 60 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,5 h

Foto: Pia-kocht

Zutaten

500 g	Mehl
1 Würfel	Hefe
500 ml	Wasser (lauwarm)
50 g	Karotten (geraspelt)
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Leinsamen
30 g	Kürbiskerne
30 g	Haferflocken
2 Prisen	Salz

Zubereitung

1. Das Mehl gibst du in eine große Schüssel. Wenn du Hefewürfel hast, löst du diesen in lauwarmen Wasser auf und gibst ihn zu dem Brot. Wenn du Trockenhefe hast, einfach zum Mehl dazugeben und auch das lauwarme Wasser darüber gießen.

2. Den Teig gut vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig stellst du dann abgedeckt für 40 Minuten an einen warmen Ort und lässt ihn gehen.

3. In der Zeit, in der der Teig geht, röstest du die Kerne in einer heißen Pfanne etwas an und lässt sie auskühlen.

4. Die Karotte schälst du und raspelst sie fein. Die Karottenraspeln gut ausdrücken, damit das

Karottenwasser den Teig später nicht zu feucht macht.

5. Die Kerne und die Karotte gibst du nach den 40 Minuten zu dem Teig, vermengst es gut miteinander und lässt ihn noch mal 20 Minuten abgedeckt gehen.

6. Nach dem der Teig fertig geruht hat, gibst du ihn in eine Kastenform und stellst ihn für 15 Minuten bei 230 Grad in den Ofen. Danach noch einmal 40 Minuten bei 180 Grad durchbacken lassen. Nach dem Backen, das Brot auskühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

Tipp

Du kannst auch beliebg andere Kerne benutzen wie Sesam, Pinienkerne und viele andere.