

Schnelles Möhrenbrot

Weltmeister-

Schnell gezaubert, cross gebacken ist dieses neue Rezept. Die Möhre in diesem Rezept macht es besonders saftig. Es hält sich auch gut 2-3 Tage frisch! Probiert's aus!

100 g Dinkelkörner ... 30 Sek./Stufe 10 mahlen

150 g Möhre, in Stk. ... hinzu und 3 Sek./Stufe 7 raspeln.

400 g Dinkelvollkornmehl

2 TL Kräutersalz

1 Würfel Hefe

2 EL Balsamico-Essig

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

50 g Leinsamen

20 g Chiasamen

500 g Wasser ... zugeben und alles 4 Min./Teigknetstufe kneten.

Nun eine Kastenform ca. 30 cm einfetten, mit Haferflocken ausstreuen und den recht flüssigen Teig einfüllen. Oben auf nochmals ein paar Haferflocken.

Das ganze nun ca. 55 Min./ 200 °C Ober-/Unterhitze backen und eine Schale mit Wasser in den Ofen reinstellen.

Anschließend das Brot auskühlen lassen und genießen.

Kulinarische Grüße, **Rina Wilken** www.genusswelt-wilken.de