

Karotten-Dinkel-Brot mit Kernen

Zutaten: 1 Würfel frische Hefe, Salz, Zucker, 2-3 Karotten (ca. 250 g) je 75 g Kürbis und Sonnenblumenkerne, 500 g Dinkel-Vollkornmehl, Öl für die Form.

Zubereitung:

Hefe in 300ml lauwarmem Wasser auflösen. 1TL Salz und 1 Prise Zucker hinzufügen. Karotten schälen, fein raspeln. Kerne grob hacken. Alles zusammen mit dem Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Etwa 1 Stunde vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen, wieder gründlich durchkneten.

Teig zu einer Rolle formen, in eine geölte Kastenform (24 cm) legen. Abgedeckt etwa weitere 45 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und die Form in den Ofen schieben. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 180 Grad reduzieren, Brot in 40 Minuten fertig backen.