

Theresa Baumgärtner

Freitag, 26. Oktober 2018

### **Dinkel-Möhren Brot**

#### **Zutaten:**

100 g Möhrenraspel  
400 g Dinkel-Vollkornschrot  
50 g Quetschdinkel oder Dinkelflocken  
40 g Sonnenblumenkerne  
40 g Sesam  
40 g Leinsamen  
40 g Kürbiskerne, grob gehackt  
1 EL Chiasamen  
2 TL Meersalz  
1 geh. TL Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Koriander)  
1 EL Rübensirup  
1 Würfel Hefe  
350 ml warme Buttermilch

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200° vorheizen. Zunächst alle trockenen Zutaten, sowie die Möhrenraspel in eine Schüssel geben. Den Würfel Hefe hineinbröckeln und mit der warmen Buttermilch aufgießen. Hierbei ist es wichtig, dass die Buttermilch nur warm ist, nicht heiß, da sonst das Wachstum der Hefe verhindert wird. Anschließend alle Zutaten gut miteinander verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig anschließend formen. Das Brot kann frei auf Backpapier als Laib gebacken werden, oder in einer Backform. Auch Brötchen sind möglich. Für einen frei gebackenen Laib ist es wichtig oben einige Schnitte zu machen. Das verhindert, dass der Teig beim Backen aus der Form gerät, oder an den Seiten aufplatzt. Das Brot kommt zunächst für 10 Minuten bei 200° in den Ofen und wird dann bei 170° weitergebacken.

In einer Form braucht es dann nochmal etwa 45-50 Minuten, frei gebacken ca. 30 Minuten und als Brötchen (je nach Größe) 20 Minuten.

Anschließend das Brot vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen, da der Teig noch klebt. Am besten schmeckt es, wenn es einen Tag durchgezogen ist.