

Sonnenbrot



Sei amol g'miasigl

ZUBEREITUNG

20 min



Zutaten

FÜR 1 BROT

- 500 g Karotten
- 600 g Weizenvollkornmehl
- 1 Packerl Trockenhefe (Germ)
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Essig
- 1/8 l (125 ml) lauwarmes Wasser
- 1 TL jodiertes Salz

Zubereitung

- 1 Karotten waschen (bei Bedarf schälen) und so fein wie möglich reiben. Karotten mit der Hand andrücken und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. Das funktioniert am besten mit dem Knethaken einer Küchenmaschine.
- 2 30 Minuten zugedeckt in der warmen Küche gehen lassen. Den Teig dann in eine Kastenform geben und mit weiteren Sonnenblumenkernen bestreuen.
- 3 Brot ins kalte Backrohr stellen (unterster Einschub) und bei 200°C Ober-/Unterhitze 1 Stunde lang backen.

Tipp

Die Zubereitungszeit gibt jene Zeit an, in der du aktiv etwas tun musst. Nutze die Geh- und die Backzeit z.B. für die Zubereitung eines g'miasigen Aufstrichs oder Salats.