



BLITZSCHNELLES VITALBROT

Zutaten (1 Kastenform)

250 g Einkornvollkornmehl
250 g Dinkelmehl
4 EL Körner, Samen (z.B.: Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.)
60 g Haferflocken
1,5 TL Salz
1 EL Brotgewürz
1 EL Apfelessig
2 kleine Karotten
1 mittlerer Apfel
2 Pkg. Trockengerm
1 TL Honig
300 ml Wasser



Zubereitung:

1. Mehl, Körner, Haferflocken, Salz, Brotgewürz und Essig in einer großen Schüssel mischen.
2. Karotten und Apfel waschen und mit der Gemüsehobel in feine Streifen reiben und zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben.
3. Trockengerm, Honig und warmes Wasser gut verrühren und ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Die Zutaten mit der Küchenmaschine oder den Händen etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Anfangs kann das Ganze etwas trocken scheinen, der Teig wird durch weiteres Kneten aber geschmeidiger. ,
5. Den Teig in eine befettete und bemehlte Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen.
6. Erst jetzt den Ofen einschalten. Bei 200°C Ober- und Unterhitze wird das Brot nun 1 Stunde gebacken.