

Apfel-Möhren-Körnerbrot

Zutaten für 1 Kastenbrot:

- 500 g Dinkelmehl
- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 350 ml Wasser (lauwarm)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Sesam
- 2 EL Kürbiskerne
- 1,5 TL Salz
- 2 EL Essig
- 21 g Frischhefe (1/2 Würfel)



Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 60 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 70 Minuten

Zubereitung auf herkömmliche Weise

1. Löse zuerst die Hefe in dem lauwarmen Wasser auf.
2. Wasche den Apfel und schäle die Möhre. Reibe beides fein in eine Schüssel.
3. Gib das Mehl, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Salz und Essig hinzu und vermische alles. Gib das Hefewasser hinzu und knete alles zu einem homogenen Teig. Nutze dafür am besten den Knetaken eines Handrührgerätes.

Apfel-Möhren-Körnerbrot mit dem Thermomix zubereiten

1. Schäle die Möhre und schneide sie in grobe Stücke. Entkerne den Apfel und viertele ihn. Gib beides in den Mixtopf und zerkleinere es 20 Sekunden lang auf Stufe 5. Fülle die Raspel um.
2. Gib die Hefe mit dem Wasser in den Mixtopf und löse sie 2 Minuten lang auf Stufe 2 bei 37°C auf.
3. Gib nun alle anderen Zutaten sowie die Apfel-Möhren-Rapsel hinzu und schalte den Thermomix 4 Minuten auf Knetstufe ein.

Apfel-Möhren-Körnerbrot backen

1. Fette eine normale Kastenbackform ein oder belege sie mit Backpapier und fülle den Teig ein. Er ist etwas klebrig, das ist normal.
2. Stelle die Backform nun in den kalten Backofen und schalte ihn auf 190°C Ober- und Unterhitze ein.
3. Backe das Brot für eine Stunde. Nach den ersten 10 Minuten schneidest du es einmal in der Mitte längs ein.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

