

## Apfel-Möhren-Körnerbrot



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*Thermomix*

**Heute habe ich ein tolles Brotrezept mit saftigen Möhren und Äpfeln für dich, das ganz einfach und schnell gebacken ist.**

Das Apfel-Möhren-Körnerbrot enthält neben Hefe auch Essig. Der Essig sorgt dafür, dass die Hefe sehr schnell aufgeht - so ersparst du dir die Ruhezeit und kannst den Teig sofort zum Brot backen. Das ist ideal für alle, die wie ich eher etwas ungeduldig in der Küche sind und bei denen am liebsten alles schnell und nebenbei gehen muss.

Das Apfel-Möhren-Brot wird mit Dinkelmehl gebacken. Es ist super fluffig und weich, daher ist es auch bei kleinen Kindern sehr beliebt. Es enthält viele verschiedene Körner und Samen, die reich an Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Apfel und Möhre sorgen dafür, dass es lange weich bleibt.

### **Das perfekte Pausenbrot für Schule und Kindergarten**

Für mich ist das Apfel-Möhren-Brot das perfekte Pausenbrot für Schule und Kindergarten. Dank Möhre (oder sagst du lieber Karotte) und Apfel hat es einen frischen lieblichen Geschmack und lässt sich **vielseitig belegen**. Ob einfach mit purem Frischkäse, mit Kräuterbutter oder Käse und Wurst - vom Apfel-Möhren-Körnerbrot bleibt in den Brotdosen meiner Kinder fast nie ein Rest.

Manchmal schneide ich es auch in hübsche Vierecke und spieße es dann im Wechsel mit Würstchen, Paprika und Käsewürfeln auf. Deiner Fantasie sind bei diesem selbstgebackenen Brot keine Grenzen gesetzt.

Aber auch zum Frühstück zu Hause eignet sich das Möhrenbrot ganz wunderbar und ist auch

---

mit süßen Belägen wie Honig oder Marmelade ein Genuss für Klein und Groß. In meinem Rezept findest du nun die Anleitung, wie du das Apfel-Möhrenbrot mit oder aber auch ohne Thermomix selber backen kannst.

## Das Rezept für dein Apfel-Möhren-Körnerbrot

### Zutaten für 1 Kastenbrot:

- 500 g Dinkelmehl
- 1 Möhre
- 2 Äpfel
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Sesam
- 2 EL Kürbiskerne
- 1,5 TL Salz
- 2 EL Essig
- ½ Würfel Hefe

<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 60 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	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 Knethaken 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.

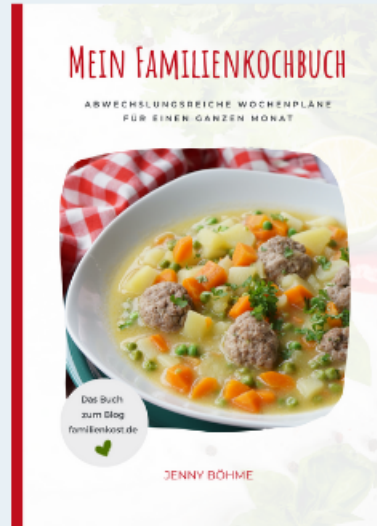
## **Apfel-Möhren-Körnerbrot backen**

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.

## **Unsere Empfehlung für Dich:**

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

## 5 gute Gründe für ein selbstgebackenes Apfel-Möhren-Körnerbrot

- Es geht schnell und ist einfach.
- Es ist ein sehr gesundes Brot mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.
- Das Brot ist sehr beliebt bei Kindern.
- Das Brot bleibt lange weich und frisch.
- Apfel-Möhren-Körnerbrot ist ideal [für die Brotdose](#).

Weitere tolle Rezepte für selbstgebackenes Brot und Brötchen findest du in meiner [Rezeptsammlung Brot & Brötchen](#).