

Bärlauchbrot



vegetarisch

diabetistauglich

Zutaten für 1 Brot:

- 350 g Dinkelmehl
- 50 g Bärlauch
- 50 g Haferflocken
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Ei
- 300 ml Milch (wahlweise Hafermilch)
- 1 TL Salz
- 80 ml Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Für die Deko

- Sonnenblumenkerne
- Sesam

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Belege eine Kastenform mit Backpapier.
3. Wasche den Bärlauch, trockne ihn wieder und hacke ihn.

4. Gib das Mehl, die Haferflocken, das Backpulver, das Ei, das Salz, die Milch und das Olivenöl in eine Schüssel und verknete es mit einem Knethaken.
5. Rühre dann die Sonnenblumenkerne und den gehackten Bärlauch unter.
6. Fülle den Brotteig in deine Kastenform und bestreue ihn mit Sonnenblumenkernen und Sesam.
7. Backe das Bärlauchbrot für 40 Minuten. Prüfe dann mit einem kleinen Holzstäbchen, ob es durchgebacken ist. Bleibt kein Teig kleben, so ist es perfekt.

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

