

Rezepte-Tipp

Karottenbrot



für 1 Kastenform mit ca. 1,5 Liter Inhalt (ca. 16 Scheiben)

Zutaten:

210 g Weizenvollkornmehl 100 g Weizenmehl $\frac{1}{2}$ Päckchen Trockengerst 1 TL Salz 1 EL Zucker 1 TL Brotgewürz $\frac{1}{2}$ EL Joghurt 1% 80 g Karotten fein geraspelt 220 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

- Weizenvollkornmehl, Weizenmehl sowie Salz, Zucker, Brotgewürz und Trockengerst vermengen
- Wasser beimengen und gut durchmischen
- Karotten sowie Joghurt dazu geben und gut kneten
- anschließend den Teig ca. eine $\frac{3}{4}$ Stunde zugedeckt rasten lassen
- Teig nochmals gut durchkneten und für ca. 5 Minuten stehen lassen
- Teig in eine Kastenform geben und bei 180° C ca. 60 Minuten backen
- Brot aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen, bevor es aus der Kastenform genommen wird

Nährwerte:

1 Scheibe: 70 Kcal / 2 g Eiweiß / 0 g Fett / 14 g KH / 2 g Bst / 1 BE
16 Scheiben: 1090 Kcal / 37 g Eiweiß / 7 g Fett / 217 g KH / 28,5 g Bst / 16 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.