



Zutaten:

300 g Möhren
1 Frühlingszwiebel
500 g Dinkel-Vollkornmehl
500 g Roggen-Vollkornmehl
1 Würfel Hefe
75 g Natursauerteig
1 EL Agavendicksaft
1 EL Salz
1 TL Fenchelsamen
1 TL Koriander (gemahlen)
500 ml lauwarmes Wasser
150 g Haselnüsse

Tipp:

Stellen Sie eine Tasse Wasser mit in den Backofen.

Quelle: Landidee Gesund essen

Vollkornbrot mit Möhren und Haselnüssen

Zubereitung

Möhren schälen und fein raspeln, Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mehl, Hefe, Sauerteig, Agavendicksaft, Salz und Gewürze mit dem Wasser gründlich verkneten. Gemüse und Nüsse unterkneten und den Teig ca. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

Anschließend zu einem länglichen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Erneut ca. 30 min gehen lassen.

Backofen auf 240° Ober- und Unterhitze vorheizen, das Brot 15 min backen, dann die Hitze auf 180° reduzieren und das Brot weitere 45 min backen. Heraus nehmen und auskühlen lassen.

*Der multi Ernährungsservice wünscht
viel Spaß beim Ausprobieren und
Guten Appetit!*