



## Saftiges Dinkel-Karotten Brot

Ein lockeres und gesundes Brot. Es ist leicht zu backen und gelingt immer.

Zutaten für 1 Kg Brot

- 1/2 Würfel Hefe
- 2-3 TL Kräutersalz "Berghelden" gemahlen
- 1 TL brauner Zucker
- 400 g Wasser
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Karotten
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g "Hanfsamen"
- 20 g "Balsamessig Holunderblüte"
- 10 g Butter
- 3 EL Haferflocken

Hefe, "Berghelden", Zucker und etwas Wasser in eine kleine Schüssel geben und verrühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat.

Karotten waschen, fein reiben und mit Mehl, Hefewasser, restliches Wasser, Karotten, Sonnenblumenkerne, "Hanfsamen" und "Balsamessig Holunderblüte" in eine Schüssel geben und ca. 4 Minuten kneten.

Eine Kastenform mit Butter fetten und mit 2 EL Haferflocken austreuen. Den weichen Teig in die Kastenform geben und an einem warmen Ort abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Brot mit den restlichen 1 EL Haferflocken betreuen und auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten backen. Temperatur auf 180 °C reduzieren und 45 - 50 Minuten fertig backen.

**Tipp:** Das Brot eignet sich besonders für eine deftige Brotzeit, oder als Pausenbrot.