



Saftiges Dinkel Vollkornbrot

Ein saftiges, nussiges Vollkornbrot, das jede Brotzeit absolut bereichert.

Zutaten für ca. 750 g Brot

- 150 g Karotten
- 1/2 Würfel Hefe
- 250 g Wasser
- 1 TL brauner Zucker
- 2 TL Kräutersalz "Berghelden"
- 150 g Naturjoghurt
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 40 g Kürbiskerne
- 60 g Walnusskerne
- 2 EL Balsamessig "Fichtenspitzen"
- 2 EL kernige Haferflocken
- etwas Butter

Karotten schälen, in Stücken in den Mixtopf geben, **6 Sekunden/Stufe 7** reiben und beiseite geben. Mixtopf kurz mit Wasser ausspülen.

Hefe, Wasser, Zucker und "Berghelden" in den Mixtopf geben und **3 Minuten/37 °C/Stufe 1** erwärmen.

Mehl, Kürbiskerne, Walnüsse und Balsamessig "Fichtenspitzen" zugeben und **4 Minuten/Knetstufe** mischen. Eine Kastenform mit etwas Butter einstreichen und mit 1 1/2 EL Haferflocken austreuen. Teig in die Kastenform geben, mit restlichen Haferflocken betreuen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und das Brot 15 Minuten backen. Temperatur auf 180 °C senken und weitere 45 - 50 Minuten fertig backen.

Tipp: Anstatt Walnüsse kann man auch Sonnenblumenkerne verwenden.