

Vollkornbrot mit Kernen

Rezept für ein Brotlaib



ZUTATEN

500 g Vollkornmehl
1 große Karotte
150 g Sonnenblumenkerne
100 g Kürbiskerne
½ TL Fenchel
½ TL Anis
½ TL Kümmel
½ TL Salz
1 Pk. Trockenhefe
2 EL Apfelessig

Kastenform (26 - 28 cm)

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Kerne, Gewürze und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Anschließend 500 ml lauwarmes Wasser und den Apfelessig hinzugeben. Dies zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Die Karotte schälen, raspeln, abtropfen lassen und unter den Teig heben.
3. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.
4. Die Kastenform in den kalten Ofen stellen, den Backofen auf 200°C Umluft stellen und das Brot für ca. 50 Min. backen.
5. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.



Guten Appetit

wünscht die **BASF** Gastronomie

Unser Küchentipp für Sie:

In Scheiben geschnitten eignet sich das Brot ideal zum Einfrieren und kann bei Bedarf aufgetaut werden.