

Karotten-Vollkornbrot / 1 Brotlaib

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Wasser, lauwarm: 120 ml
- Buttermilch: 100 ml
- Öl: 1 EL
- Weizenmehl glatt: 200 g
- Vollkorn Weizenmehl: 150 g
- Salz gestrichen: 2 TL
- Zucker gestrichen: 1 TL
- Brotgewürz: 1,5 TL
- Trockenhefe: 1 Päckchen
- Karotten: 120 g

Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen und grob reiben.

Alle Zutaten gut verkneten und den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen.

Danach den Teig in eine geölte Kastenform geben und mit etwas Wasser benetzen.

Bei 220°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

TIPP

Anstelle der Karotten eignet sich auch Kürbis, Zucchini oder Süßkartoffel als Brotzutat.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
1481 kcal	17 g	2,1 g	268 g	31 g	48 g	28,18 g	8 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch