



Joghurt-Karottenbrot

Zutaten (für eine Kastenform 25 cm)

- ½ Würfel Germ
- Prise Zucker
- 450 g Naturjoghurt
- 50 g warmes Wasser
- 200 g Karotten
- 400 g Vollkornmehl
- 120 g Dinkelmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Brotgewürz
- 50 g Haferflocken
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Nüsse
- 40 g Leinsamen
- 30 g Kürbiskerne



Zubereitung

Karotten schälen und reiben. Joghurt, warmes Wasser, zerbröselte Germ, Zucker in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Alle trockenen Zutaten und die Karotten hinzugeben und zu einem Teig bereiten (mit Kochlöffel oder Mixer mit Knethaken). In die Kastenform umfüllen und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Einschneiden, mit Wasser besprühen und mit Haferflocken bestreuen.

Dann 15 Minuten bei 220 Grad backen, danach ca. 35-40 Minuten auf 190 Grad backen. Falls das Brot beim Backen zu dunkel wird, einfach mit einer Alufolie bedecken.