

Dein Grundrezept für Weizen- oder Dinkelbrot mit Möhren

Grundsätzlich ist zu sagen, dass alle Mehle unterschiedliche Eigenschaften haben und auch die Hersteller extreme Qualitätsunterschiede zeigen. Wenn du ein Mehl gefunden hast, was sich nach deinen Wünschen verarbeiten lässt, nimm es immer wieder. Nur so kannst du dir sicher sein, dass dein Brot auch so wird wie du das möchtest.

So genug geschnattert, ran an die Waage und los geht's:

400 g Dinkelmehl
150 g geraspelte Möhren
50g Haferflocken
50g Leinsamen
25g gehackte oder gemahlene Nüsse
1 TL Salz
1 TL Honig
1 EL Essig
1 Tüte Backhefe
300ml Wasser (ca.)



Alle festen Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine, dem Knethaken oder den Händen langsam vermengen. Nach und nach Wasser dazu geben und zu einem gleichmäßigen Teig kneten der wenig bis gar nicht kleben sollte.

Den Teig dann in einer Schüssel, bedeckt, an einem warmen Ort für ca. 1h ruhen lassen. Denkt daran, dass die Schüssel groß genug ist, sonst wird's eng unterm Tuch ;)

Nach der Ruhephase behutsam das Tuch abnehmen und den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig von Hand noch einmal liebevoll durchkneten, ggf. etwas Mehl darauf streuen, falls der Teig zu nass ist und an euren Händen klebt.

Ihr könnt den Teigbatzen frei Schnauze formen oder in eine Kastenform bringen.

👍 Bei Formen ist auf die Teigmenge und das Material zu achten. Bei Silikonformen braucht ihr kein Backpapier, bei allen anderen Formen empfehle ich immer die Form einzufetten und mit Backpapier auszulegen.

Jetzt noch fix einen ca. 3 cm tiefen Entlastungsschnitt in der Mitte des Brotes machen. Und ab in den Ofen für mind. 45 min, wer es knusprig mag, kann 10-15min mehr einplanen. Bei 45 min bleibt das Brot schön elastisch.

Viel Spaß beim Backen und guten Appetit.

Übrigens, leckere und gesunde Brotaufstriche findet ihr auch in unserer Rezeptiathek.