

Fitnessbrot mit Karotte

(Rezept für 1 Kastenbrot)

Für den Brotteig:

- 300 g Erlenmühler Basis Müsli
- 350 ml Wasser
- 50 g Nüsse & Saaten nach Wahl
- 1 EL Frühtracht Honig aus der Rhön
- Eine Karotte vom Bauern Zentgraf
- 2 El Jorgo's Olivenöl
- 1,5 TL Erlesmühler Allerlei Himbeersalz



1. Im ersten Schritt vermengt ihr alle Zutaten bis auf die Karotte in einer großen Schüssel.
2. Im nächsten Schritt wird die Karotte geschält und anschließend raspelt und ebenfalls in den Brotteig gemischt.
3. Füllt den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform und lasst ihn zugedeckt für 20 Minuten ruhen. Diese Zeit ist notwendig, dass alle Saaten und Flocken quellen können. Wichtig ist auch, dass ihr den Teig mit einem Kochlöffel in der Form fest zusammendrückt.
4. Das Brot wird bei 180° Grad Ober-und Unterhitze für 40 Minuten gebacken.
5. Nach 20 Minuten holt ihr das Brot aus der Backform und lasst es für weitere 20 Minuten ohne Kastenform auf dem Blech weiter bräunen. Dadurch bekommt ihr ein tolles Backergebnis!!

MEIN TIPP: Ich bevorzuge ein liebevoll gewürztes Brot mit frischen Kräutern aus dem Garten. Thymian, Rosmarin und Oregano verleihen deinem Brot einen individuellen Geschmack.