

## **Dinkel-Karotten-Brot**

(für eine große Kastenform 35 x 12 benötigt ihr die doppelte Menge)

### **Zutaten:**

- 250 Gramm Dinkelkörner oder Dinkelmehl
- 100 Gramm Karotten
- 20 Gramm Hefe
- 150 Gramm Wasser
- 50 Gramm Naturjoghurt
- 50 Gramm Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Chiasamen

### **Zubereitung:**

1. Die Dinkelkörner in den Mixtopf füllen und 1 Minuten/Stufe 10 mahlen.
2. Die Karotten in Stücken dazugeben und 5 Sekunden/Stufe 7 zerkleinern.
3. Dann alle weiteren Zutaten hinzufügen und 4 Minuten/Teigknetstufe zu einem Teig verarbeiten.
4. Inzwischen die Kastenform fetten, wer möchte kann diese mit Haferflocken ausstreuen.
5. Den Teig (Achtung, nicht erschrecken, der sehr weich, nicht der typische knetbare Brotteig) in die Kastenform umfüllen und für 25 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
6. Der Backofen kann in der Zwischenzeit auf 200 Grad aufgeheizt werden.
7. Den Teig dann in den Ofen stellen und 10 Minuten auf 200Grad backen, dann die Temperatur auf 180 Grad zurückstellen und für weitere 50 Minuten weiterbacken.
8. Nach Ende der Backzeit das Brot aus der Form nehmen und vor dem Schneiden gut abkühlen lassen.