

Hausgemachtes Kernebrot

mit Veggie-Aufstrichen



ZUTATEN FÜR 1 KASTENBROT:

- 500 g Roggen- oder Dinkelmehl
- 250 ml Karottensaft
- 250 ml Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Salz
-
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
-
- BIO SONNE Brotaufstriche

ZUBEREITUNG:

1. Karottensaft und Wasser zusammen lauwarm erhitzen (nicht kochen) und Trockenhefe darin auflösen.
2. In einer Rührschüssel Mehl, beide Sorten Kerne, Salz und Chiasamen vermengen – danach die Karottensaftmischung dazugeben und alles für mindestens 10 Minuten kräftig kneten.
3. Den klebrigen Teig abgedeckt bei Raumtemperatur für zwei Stunden ruhen lassen.
4. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Form bringen, in eine bemehlte Kastenform geben und erneut für eine halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen.
5. Vor Ablauf der Ruhezeit den Ofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Sobald der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, die Oberseite des Brotlaibs anfeuchten und die übrigen Kerne darüberstreuen, danach für 45–50 Minuten goldbraun backen.
7. Nach dem Abkühlen zusammen mit BIO SONNE Brotaufstrichen genießen.