

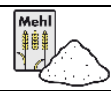










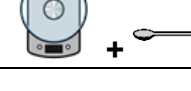
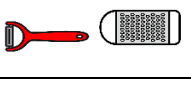

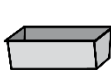




KoBa Projekt

Apfel-Karotten-Körnerbrot

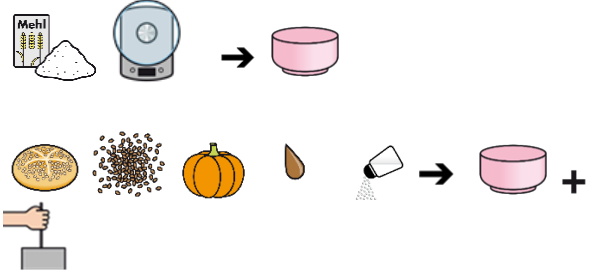
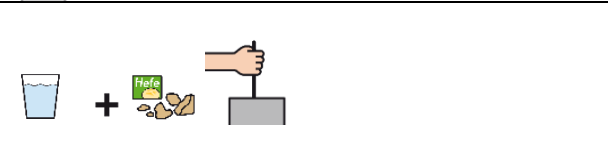
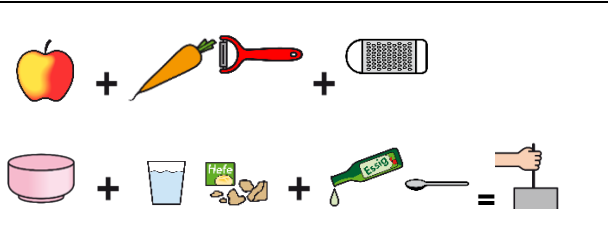
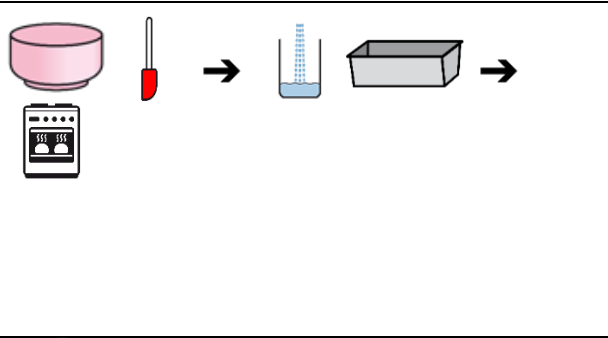

Zutaten:  **+ Vorbereiten**

Schürze	
Hände waschen	
500 g Dinkelmehl	
2 EL Sesamkerne	
2 EL Leinsamen	
2 EL Kürbiskerne	
1,5 TL Salz	
1 Apfel	
1 Karotte	
2 EL Essig	
350 ml Wasser	
21 g Hefe	
1 Schüssel	
Küchenwaage und 1 Suppenlöffel	
1 Schäler und 1 Reibe	
1 Teigschaber	
1 Kastenform	



KoBa Projekt

Zubereitung

<p>1. Schritt Mehl abwiegen in einer gr. Schüssel. Dann Salz, Sesam, Leinsamen und Körner mit in die Schüssel geben und vermischen.</p>	
<p>2. Schritt Lauwarmes Wasser und Hefe vermischen.</p>	
<p>3. Schritt Apfel und Karotte schälen und reiben und zur Mehlmischung und mit dem Hefe Wasser und Essig in die Schüssel geben und gut verrühren.</p>	
<p>4. Schritt Alles in eine Kastenform füllen, in das kalten Backrohr schieben und bei 190° Ober- und Unterhitze backen. Nach 10 Minuten oben einschneiden und weitere 50 Minuten backen.</p>	
<p>Fertig 😊</p>	

Bildrechte: Metacom@Annette Kitzinger