

Brot ohne Salz

vegetarisch

Zutaten

- 10 g Hefe oder 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 500 g Dinkelmehl
- 1 kleine Tasse Haferflocken
- optional Leinsamen
- 2 kleine Möhren
- 2 EL Apfelessig
- 450 ml lauwarmes Wasser



Zubereitung:

1. Löse die Hefe im lauwarmen Wasser auf.
2. Reibe die Möhren fein.
3. Mische die geriebenen Möhren mit dem Dinkelmehl, den Haferflocken, dem Hefewasser und dem Apfelessig. Gib nach Belieben etwas Leinsamen dazu.
4. Verknete alle Zutaten zu einem Brotteig. Decke ihn mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lass ihn für eine Stunde ruhen. Dabei geht die Hefe und vergrößert ihr Volumen.
5. Fette und mehle eine Brotbackform. Du kannst auch eine Kastenkuchenform verwenden. Gib den Brotteig hinein.
6. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Lass das Brot in dieser Zeit nochmal abgedeckt ruhen.
7. Backe das Brot ohne Salz für eine Stunde. Nimm es dann aus der Form und gib es nochmal ohne Form für 10 Minuten in den Ofen.

Brot ohne Salz mit dem Thermomix zubereiten



1. Gib die Möhren in Stücken in den Mixtopf. Zerkleinere sie 3 Sekunden lang auf Stufe 5. Sie dürfen ruhig etwas gröber bleiben, damit sie später auch noch im Brot zu sehen sind. Füllt sie dann um und stelle sie zur Seite.
2. Gib das Wasser und die Hefe in den Mixtopf. Verrühre sie 2 Minuten lang bei 37°C auf Stufe 2.
3. Gib das Dinkelmehl, die Haferflocken, die geraspelten Möhren und den Apfelessig dazu. Knete den Teig für das Brot ohne Salz 5 Minuten lang auf Knetstufe.
4. Lass den Teig nun ruhen und backe das Babybrot wie oben beschrieben.

Unsere Empfehlung für Dich:

The advertisement features a light green background. On the left, the text reads 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' in a bold, dark font, followed by 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER' in a smaller font. Below this is a red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP'. To the right of the text are three circular images showing various baked goods: a stack of pancakes, a muffin, and a small bread roll. Further right is a vertical image of the book cover for 'Backen für kleine Hände', which shows a hand holding a small bread roll.

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>