

Sprossenbrot



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 1 Stunde aufgehen lassen +
ca. 30 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	690 kcal
Eiweiss:	30 g
Fett:	4 g
Kohlenhydrate:	129 g

Tipps zu diesem Rezept

- Mit Frischkäse und Sprossen servieren.

Zutaten für 4 Stück

4	ofenfeste Tontöpfe à 11 cm Ø
4	Stück Backpapier à 25 × 25 cm
700 g	helles Urdinkelmehl
2 TL	Salz
30 g	Hefe
4 dl	Buttermilch, lauwarm
1 EL	Honig
100 g	Karotten
100 g	Mungobohnensprossen

Zubereitung

1. Töpfe mit Backpapier auskleiden. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mischen. In der Mitte des Mehls eine Mulde formen. Die Hefe in der Buttermilch auflösen. Hefemilch und Honig in die Mulde geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Karotten an der feinen Raffel reiben. Mit den Sprossen zum Teig geben, diesen nochmals durchkneten. Teig vierteln, zu Kugeln formen und in die Töpfe legen. Mit einem feuchten Tuch bedeckt ca. 1 Stunde aufgehen lassen.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Brote in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Brote abkühlen lassen.