
Joghurt-Möhren-Brot

für ein großes oder zwei kleine Brote

550g Dinkelmehl
1/2 TL Natron
1 Tütchen Backpulver
75g Sonnenblumenkerne
50g zarte Haferflocken
2 mittelgroße Möhren
350g Joghurt
1 Ei



Den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Möhren schälen und raspeln. In einer Rührschüssel mit Joghurt, Ei und zwei Dritteln der Sonnenblumenkerne und Haferflocken verrühren.

Das Mehl mit Backpulver und Natron vermischen, zur Joghurtmischung dazu geben und alles miteinander verkneten. Wenn ihr nicht gleich ein riesiges Brot haben wollt, könnt ihr den Teig in zwei Portionen aufteilen und zu zwei kleinen Laiben formen. Die Laibe sollten sehr schmal und länglich sein, da das Brot beim Backen sehr auseinander geht.

Die restlichen Sonnenblumenkerne und Haferflocken auf dem Backpapier verstreuen und die Laibe darin wälzen, sodass sie überall bedeckt sind. Jetzt nur noch längs eine Kerbe einschneiden und dann ab in den Ofen.

Zwei kleine Laibe brauchen ca. 30 Minuten, ein großer Laib 40 Minuten.