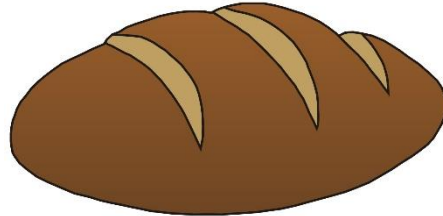


Körnerbrot mit Joghurt

Zutaten für 1 Brot

500g Mehl
1 Pck. Backpulver
½ TL Natron
1 TL Salz
60g Sesam
60g Sonnenblumenöl
1 EL Hirse
100g Karotten
350g Naturjoghurt
1 Ei



Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Natron vermengen und zur Seite stellen.
2. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
3. Die Saatenmischung aus dem Sesam, den Sonnenblumenkernen und der Hirse machen und auch zur Seite stellen.
4. Die Karotten schälen, mit einer feinen Reibe reiben und mit dem Joghurt in eine Rührschüssel geben. Alles zusammen mit dem Ei zu einer glatten Masse vermengen und dazu eine Hälfte der Saatenmischung geben.
5. Die Mehlmischung sieben und in die Rührschüssel zu der Mischung aus Ei, Joghurt und den Karotten geben.
6. Alles zu einem glatten Teig verkneten.
7. Alles auf eine bemehlte Arbeitsplatte geben und zu einem Schönen Brot formen. Das Brot auf ein Backblech geben, mit Wasser einpinseln und die restliche Saatmischung drüberstreuen.
8. Im Anschluss bei 180°C Umluft etwa 40 Minuten backen.

Guten Appetit!