



## Vitalbrot mit Möhren



### Zutaten für ein Brot

½ Würfel Hefe  
320 ml Wasser  
1 EL Zucker  
350 g Vollkornmehl  
(Dinkel oder Roggen eignen sich gut)  
100 g Haferflocken  
150 g Mischung verschiedener Kerne  
oder Samen  
50 g fein geraspelte Möhre  
1 TL Salz

### Zubereitung

Wasser leicht erwärmen und Hefe darin auflösen.  
Esslöffel Zucker dazugeben und verrühren.

Mehl, Haferflocken, Samen, Möhren und das Salz  
dazugeben und gut verkneten.

Der Teig darf etwas klebrig sein.

Dann den Teig in eine eingefettete Kastenform geben (ca.  
25 cm) und bei 180° C (Umluft) eine Stunde backen.

Zu Beginn den Teig in der Mitte mit einem Messer  
einritzen.