

## Rezept

# Fitness-Kürbisbrot

Ein Rezept von Fitness-Kürbisbrot, am 19.04.2024

## Zutaten

|   |  |
|---|--|
| <b>100 g</b> Kürbiskerne                  | <b>500 g</b> Weizenmehl (Typ 1050)         |
| <b>1 TL</b> Zucker                        | <b>1 172 TL</b> Salz                       |
| <b>1 Msp.</b> gemahlener Kümmel           | <b>1 Würfel</b> Hefe (42 g)                |
| <b>40 g</b> Butter                        | <b>250 ml</b> lauwarmer Milch (3,8 % Fett) |
| <b>etwas</b> Kondensmilch zum Bestreichen | Fett für die Form                          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform von 30 cm Länge (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

## Zubereitung

1. Kürbiskerne ohne Fett unter Rühren rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. In einem Blitzhacker fein zerhacken.

---

2. Ofen auf 180° vorheizen. Mehl, Kürbiskerne, Zucker, Salz und Kümmel mischen und die Hefe darüberbröseln. Butter in der Milch auflösen, beides zum Mehl geben und alles zu einem weichen Teig kneten. Den Hefeteig an einem warmen Ort zugedeckt 30 Min. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

---

3. Die Kastenform fetten. Den Teig durchkneten, in die Kastenform geben und nochmals gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Das Brot oben mehrmals diagonal einritzen und mit Kondensmilch bestreichen. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene in 50-60 Min. goldbraun backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.