

## Rezept

# Frühstücksbrot

Ein Rezept von Frühstücksbrot, am 15.01.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Haferflocken	<b>300 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
Salz	<b>1 Pck.</b> Trockenhefe (7 g)
<b>½ TL</b> Zimtpulver	<b>100 ml</b> Milch
<b>60 g</b> Erdnussmus	<b>50 g</b> Honig
<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl	

### Außerdem

<b>m</b> Kastenform (25 cm Länge)	Fett und Mehl für die Form
<b>2 EL</b> Haferflocken zum Bestreuen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 185 kcal, 6 g F, 7 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Die Haferflocken mit Mehl, 1 TL Salz, Hefe und Zimt mischen. 200 ml Wasser, Milch, Erdnussmus, Honig und Öl unter Rühren lauwarm erhitzen. Die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. zu einem feuchten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen.
2. Kurz vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 225° (Ober-/Unterhitze) vorheizen, dabei eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Teig kurz durchkneten, in die Form füllen und mit Haferflocken bestreuen.
3. Das Brot mit Backpapier abdecken und im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 15 Min. backen. Temperatur auf 175° reduzieren, das Brot offen in 35-40 Min. fertig backen. In der Form ca. 10 Min. abkühlen lassen. Herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.