

Rezept

Kinderbrot

Ein Rezept von Kinderbrot, am 28.04.2025

Zutaten

50 g Haferkörner	1 Päckchen Trockenhefe
400 g Dinkelmehl (Type 630)	2 EL Apfelkraut
100 g Quark	50 ml Rapsöl
1-2 TL Salz	Fett für die Form

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Haferkörner 6-8 Stunden in einem Keimglas in Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und die Haferkörner in dem Glas so lange keimen lassen, bis sie 1-2 cm große Keime bekommen. Dabei täglich 1 – bis 2-mal die Körner mit Wasser durchspülen.
2. Hefe und Dinkelmehl mischen. Apfelkraut mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren und dann mit dem Mehl-Hefe-Mix zu einem glatten Teig verkneten. 30 Min. im Ofen bei 50° zugedeckt gehen lassen. Öl, Quark, Haferkeime und -körner mischen und ebenfalls im Ofen anwärmen.
3. Die Form fetten. Angewärmte Öl-Quark-Hafer-Mischung und Salz unter den Brotteig kneten und den Teig 1 weitere Std. gehen lassen.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig in die Form geben und im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 50 Min. backen.