

## Rezept

# Rote-Bete-Brot

Ein Rezept von Rote-Bete-Brot, am 14.12.2025

## Zutaten

**500 g** Vollkorn-Dinkelmehl

**20 g** Chia-Samen

**1 Pck.** Trockenhefe

**2 EL** Apfelessig

**130 g** Sonnenblumenkerne

**½ TL** Salz

**250 ml** Rote-Bete-Saft

**250 ml** Möhrensaft

### Außerdem

Kastenform (28 cm lang)

Fett und Mehl für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot (12 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro**  
**Portion** Ca. 235 kcal, 7 g F, 9 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Das Mehl mit Sonnenblumenkernen, Chia-Samen, Salz und Hefe in einer Schüssel verrühren. Die Mehl-mischung gleichmäßig auf zwei Schüsseln verteilen.
2. In eine Schüssel den Rote-Bete-Saft und 1 EL Essig geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. In die andere Schüssel Möhrensaft und restlichen Essig gießen und ebenfalls alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben (oder mit Backpapier auslegen). Den Rote-Bete-Teig darin verteilen, anschließend den Möhren-Teig daraufgeben und glattstreichen.
4. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Ofen auf 200° erhitzen. Das Brot ca. 1 Std. backen (Stäbchenprobe). Dann herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form stürzen.