

Rezept

Rote-Bete-Brot

Ein Rezept von Rote-Bete-Brot, am 27.04.2024

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.