

## Rezept

# Rülibrot aus dem Glas

Ein Rezept von Rülibrot aus dem Glas, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Möhren	<b>1</b> kleiner Apfel
<b>50 ml</b> Apfelsaft	<b>1 Päckchen</b> Trockenhefe
<b>500 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>1 TL</b> Salz
<b>2 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>40 g</b> Sesam
Öl zum Einfetten	

### Außerdem:

Mehl zum Arbeiten	<b>6</b> Twist-off-Gläser (à 300 ml Inhalt)
-------------------	---

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 7 g F, 14 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren waschen, wenn nötig schälen und mit der Küchenmaschine oder dem Mixer fein raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Spalten mitsamt Schale fein reiben.
2. Den Apfelsaft leicht erwärmen, die Hefe darin auflösen. Mehl, Salz, Kurkuma, Möhren- und Apfelraspel mischen. Die aufgelöste Hefe und nach und nach ca. 200 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Den Teig gut 5 Min. durchkneten, mit Mehl bestäuben, abdecken und an einem warmen Ort etwa 45 Min. gehen lassen.
3. Den Teig nochmals durchkneten, dabei den Sesam einarbeiten. Den Backofen auf 180° vorheizen. 6 Gläser dünn mit Öl einpinseln.
4. Den Teig auf die Gläser verteilen. Darauf achten, dass das obere Drittel frei bleibt. Die Gläser offen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. In den letzten 5 Min. die Deckel im Ofen miterhitzen. Nach dem Backen die Gläser noch heiß verschließen. Dicht verschlossen und kühl und dunkel gelagert hält das Brot mindestens 6 Wochen.