

Rezept

Saftiges Gemüsebrot

Ein Rezept von Saftiges Gemüsebrot, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL Chia-Samen	150 g Möhren
125 g Apfel	100 g Baby-Blattspinat
1 Bund Schnittlauch	100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
150 ml Haferdrink	125 ml Bratöl
300 g Vollkorn-Dinkelmehl	100 g feine Haferflocken
1 TL Weinstein-Backpulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Kastenform (30 cm lang, ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 8 g F, 4 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Chia-Samen mit 6 EL heißem Wasser mischen und quellen lassen. Möhren waschen, schälen und fein reiben. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein reiben. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Alles mit Mineralwasser, Haferdrink und Öl in einer Schüssel verrühren.
2. In einer zweiten Schüssel Mehl, Haferflocken, Backpulver, Paprikapulver, je 1 Prise Muskat und Pfeffer sowie 1 TL Salz vermischen. Zu den feuchten Zutaten geben und zügig verrühren. Den Teig in die Kastenform füllen und gleichmäßig verteilen.
3. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Papier aus der Form heben und auf einem Kuchengitter mindestens 1 Std. 30 Min. abkühlen lassen.