

## Rezept

# Schnelles Fitnessbrot

Ein Rezept von Schnelles Fitnessbrot, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>75 g</b>	Haselnusskerne	<b>75 g</b>	Erdnusskerne
<b>1 Würfel</b>	frische Hefe (42 g)	<b>500 g</b>	Vollkorn-Dinkelmehl
	Salz	<b>2 EL</b>	Apfelessig

## Außerdem

Kastenform (25 cm Länge)	Fett und Mehl für die Form
--------------------------	----------------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 7 g F, 7 g EW, 22 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Kastenform gut einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Haselnuss- und die Erdnusskerne grob hacken. Die Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen.
2. Mehl und 2 leicht gehäufte TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefewasser, Essig und Nüsse dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterkneten. Alles ca. 3 Min. weiterkneten, bis ein gleichmäßiger, recht flüssiger Teig entstanden ist.
3. Den Teig sofort in die vorbereitete Form geben und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Das Brot noch ca. 5 Min. im ausgeschalteten Ofen lassen, dann herausnehmen. Mit einem Messer vom Formrand lösen, stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Das Brot kann in Scheiben geschnitten eingefroren und bei Bedarf im Toaster schnell aufgebacken werden.