

Rezept

Slow-Carb-Brot mit Möhren und Zucchini

Ein Rezept von Slow-Carb-Brot mit Möhren und Zucchini, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Dinkelvollkornmehl	400 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel Hefe (42 g)	1 TL flüssiger Honig
200 g Möhren	200 g Zucchini
2 TL Salz	150 g Joghurt
2 EL Chia-Samen (ersatzweise Leinsamen)	80 g Haselnusskerne

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 40 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 65 kcal, 2 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit Honig, 75 ml lauwarmem Wasser sowie etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in dünne Scheiben hobeln. Die Zucchinischeiben in ein Haarsieb geben, mit ½ TL Salz mischen und über einer Schüssel ca. 10 Min. abtropfen lassen.
3. Joghurt, 125 ml lauwarmes Wasser, Chiasamen und restliches Salz zum Vorteig geben und den Schüsselinhalt mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zucchinischeiben mit den Händen etwas ausdrücken. Mit Möhrenraspeln und Haselnusskernen zum Teig geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts auf niedriger Stufe unter den Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal mit den Händen kneten und zu einem länglichen ovalen Laib formen. Den Laib auf das Backblech legen und zugedeckt weitere 45 Min. gehen lassen.
5. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Teigling mit Wasser bepinseln und im Ofen (Mitte) 35 - 40 Min. backen. Dann aus dem Ofen nehmen. Klingt das Brot beim Daraufklopfen hohl, ist es fertig.