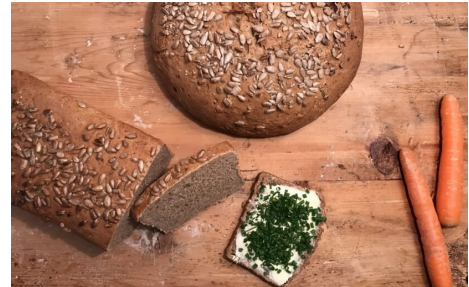


# DINKELBROT MIT KAROTTEN

★★★★★ 4.9 bei 97 Bewertungen



## Zubereitung

- 1 Für den Germteig ([> Germteig 1x1](https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/))  
(<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/>)  
zuerst das Wasser in eine Rührschüssel geben.  
Anschließend die drei Mehle, Karottenraspel,  
Sonnenblumenkerne, Salz und Germ dazugeben. 5-10  
Minuten lang zu einem glatten Teig kneten (es wird ein eher  
weicher Teig) und diesen ca. 20 Minuten zugedeckt rasten  
lassen.
- 2 Anschließend nochmals durchkneten und zu zwei  
Brotlaiben formen. Die Brotlaibe ungefähr 10 Minuten  
gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250  
Grad (Heißluft) vorheizen.
- 3 Die Brote rasch in den vorgeheizten Backofen geben und am  
besten mit viel Dampf backen.
- 4 Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 Grad reduzieren  
und die Brote ca. weitere 35 Minuten fertigbacken.

## Zutaten

### FÜR 2 BROTLAIBE

#### TEIG

- 650 g lauwarmes Wasser
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Weizenbrotmehl
- 300 g Roggenmehl
- 100 g Karotten, fein gerieben
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Salz
- 20 g frische Germ