

Broat mit Rüben

• einfach ein Muss •



Zutaten

360ml Wasser, lauwarm
10g frische Hefe
1 TL Honig
160g Karotten
380g Dinkel - oder Weizenvollkornmehl
1 ½ TL Salz
100g Sonnenblumenkerne, 50g Kürbiskerne
50g Sesam
3 EL Balsamico Essig, hell
2 EL Rapsöl

Zubereitung

Hefe und Honig in Wasser auflösen.
Karotten reiben oder raspeln, zusammen mit den restlichen
Zutaten zugeben und zu einem Teig verkneten.
In einer leicht geölten Schüssel mit Deckel 1 ½ Stunden ruhen
lassen.

Backofen auf 230 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
Den Teig dehnen und falten und in den leicht bemehlten
Ofenmeister legen. Die Oberfläche des Teiglings ebenfalls
leicht bemehlen und einschneiden.
Deckel auflegen.

Backzeit: 55 Minuten mit Deckel und dann nochmal etwa
5 Minuten ohne Deckel.

Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem
Kuchengitter komplett abkühlen lassen.

Tipp:
Vor dem Backen in Saaten wälzen.
