

Fitness-Vollkornbrot aus dem Pamperedchef Zauberkasten



Fitness Vollkornbrot Super Saftig & Saulecker

Zutaten:

- 300 g Dinkelkörner**
- 150 g Roggenkörner**
- 150 g Weizenkörner**
- 200 g Karotten in etwa 3 cm kleine Stücke schneiden**
- 1 Würfel Frischhefe**
- 2 gestr. TL Salz**
- 500 g Buttermilch**
- 2 EL weißer Balsamico Essig**
- 50 g Wasser**
- 100 g Sonnenblumenkerne**
- 50 g Leinsamen**
- etwas Haferflocken**

Zubereitung:

Fettet euren Zauberkasten von PC aus und streut etwas Haferflocken hinein.

Heizt euren Backofen auf 220 Grad vor (der Teig hat keine Gehzeit)

Gebt nun die Dinkelkörner in den TM und mahlt auf Stufe 10 / 1 Minute die Körner, dann das Mehl umfüllen.

Gebt nun die Roggen und Weizenkörner in den TM und mahlt diese ebenso auf Stufe 10 / 1 Minute, dann das Mehl ebenso wieder umfüllen.

Nun gebt ihr die Karotten in den TM und zerkleinert diese auf Stufe 5 / 4 Sekunden

Nun die Buttermilch und die Hefe hinzugeben und 3 Minuten/37 Grad/Stufe 2 verrühren.

Restliche Zutaten (außer die Haferflocken) hinzufügen und 4 Minuten auf Knetstufe kneten.

Gebt den Teig nun ein den gefetteten Zauberkasten und verteilt alles gleichmässig - streicht dann mit einem Silikonpinsel etwas Buttermilch auf dem Teig und streut dann etwas Haferflocken drauf.

Stellt den Zauberkasten auf den Rost unterstes Einschubfach in euren Backofen der auf 220 Grad vorgeheizt war und backt als erstes bei dieser Temperatur für 30 Minuten das Brot, dann schaltet ihr die Temperatur auf 180 Grad und backt das Brot weitere 20 Minuten fertig.

Nach dem backen stürzt das Brot sofort auf das Auskühlgitter und lasst es darauf auskühlen.

Wartet mit dem Anschneiden bis es völlig erkaltet ist.

Ich wünsche euch gutes Gelingen.

Eure Martina