

# Apfel-Möhren-Brot

## Zutaten [für 10 Portionen]

- 1 kg Dinkelmehl
- 150 g Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sesam
- 3 TL Salz
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Honig
- 4 EL Apfelessig
- 400 g Äpfel
- 300 g Möhren



## Zubereitung

1. Für das Brot Mehl mit Leinsamen, Sonnenblumen- sowie Kürbiskernen, Sesam und Salz in eine Rührschüssel geben. Die Hefe mit dem Honig in einer Tasse zerdrücken, bis das Ganze flüssig wird. Hefe zur Mehl-Körner-Mischung geben, 700 ml lauwarmes Wasser und Essig angießen. Alles glatt verkneten.
2. Äpfel und Möhren schälen, raspeln und unter den Teig kneten.
3. Den Teig in zwei gefettete Kastenformen (25cm) füllen. Die Formen in den kalten Backofen schieben und die Brote ca. 75 Minuten bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) backen. Nach ca. 10 Minuten die Brote in der Mitte längs einschneiden. Damit sie nicht zu braun werden, die Brote evtl. nach ca. 60 Minuten abdecken.
4. Nach Ende der Backzeit die Brote heraus-nehmen, etwas abkühlen lassen und aus den Formen stürzen. Auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

