VORWERK

FITNESS VOLLKORNBROT SUPER SAFTIG & SAULECKER

TM5

Gesamt: 1h 5min
Zubereitung: 5min

1 Portion/en

einfach

HILFSMITTEL, DIE DU BENÖTIGST:

Spatel
Sasa Vorbereitungsmatte
Backform Ben
Spülbürste Set
2. Mixtopf TM6

Zutaten

Fitness Vollkornbrot super saftig & saulecker

300 g Dinkelkörner
150 g Weizenkörner
150 g Roggenkörner
200 g Karotten in etwa 3 cm großen Stücken
500 g Buttermilch Zimmertemperatur
1 Würfel Hefe 40g
2 gestr. TL Salz
2 EL Balsamicoessig, weiß
50 g Wasser
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen geschrotet
nach Geschmack Haferflocken

Zubereitung

Das beliebteste Brotrezept der Rezeptwelt - von der Rezeptwelt nachgebacken.

Eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen.

Backofen auf 220°C vorheizen (der Teig hat keine Gehzeit).

Dinkelkörner in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** mahlen, dann umfüllen.

Weizen- und Roggenkörner in den Mixtopf geben und ebenso **1 Min./Stufe 10** mahlen, dann umfüllen.

Karotten in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Buttermilch und Hefe hinzugeben und **3 Min./37°C/Stufe 2** verrühren.

Die restlichen Zutaten (mit Ausnahme der Haferflocken) hinzufügen und **4 Min./ " Modus „Teig kneten“"** kneten.
Bei Bedarf mit dem Spatel zuarbeiten.

Den fertigen Teig in die Kastenform geben, gleichmäßig verteilen und mit etwas Wasser oder Buttermilch bestreichen, dann die Haferflocken darauf verteilen.

Das Brot zunächst 30 Minuten bei 220°C backen, danach die Temperatur auf 180°C zurückstellen und weitere 20-30 Minuten fertig backen.

Da jeder Ofen anders ist, variiert die Backdauer. Evtl. mit einem Schaschlikstäbchen die Garprobe machen.

Nach dem Backen das Brot aus dem Ofen holen und nach 5 Minuten aus der Form lösen, um es dann vollständig auskühlen zu lassen.

Fertig ist dein super saftiges Fitness Vollkornbrot...saulecker!

Mit dem Anschneiden bitte warten, bis es vollständig ausgekühlt ist.
Lasst es euch schmecken

thermomix

Achtung:
Bitte beachten Sie, dass der Mixtopf des TM5 ein größeres Fassungsvermögen hat als der des TM31 (Fassungsvermögen von 2,2 Litern anstelle von 2,0 Litern beim TM31). Aus Sicherheitsgründen müssen Sie daher die Mengen entsprechend anpassen, wenn Sie Rezepte für den Thermomix® TM5 mit einem Thermomix® TM31 kochen möchten. **Verbrühungsgefahr durch heiße Flüssigkeiten**: Die maximale Füllmenge darf nicht überschritten werden. Beachten Sie die Füllstandsmarkierungen am Mixtopf!

Dieses Rezept wurde dir von einer/m Thermomix®-Kundin/en zur Verfügung gestellt und daher nicht von Vorwerk Thermomix® getestet. Vorwerk Thermomix® übernimmt keinerlei Haftung, insbesondere im Hinblick auf Mengenangaben und Gelingen. Bitte beachte stets die Anwendungs- und Sicherheitshinweise in unserer Gebrauchsanleitung.

Autor: Thermiqueen Nadine **Quelle:** http://www.rezeptwelt.de