

Schnelles Walnuss-Karotten-Brot



Zutaten für 1 Kastenform:

Brotteig:

500 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
1 EL Backpulver
1 TL Salz
180 g Möhren
140 g Walnüsse
300 ml Reismilch (Wasser geht auch)

Topping:

Sesam
Leinsamen

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Kastenform einfetten und bemehlen.

Karotten raspeln und Walnüsse grob hacken.

Erst das Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Dann die Karotten und Nüsse hinzugeben. Die Reismilch hineingießen und alles vermischen. Nicht zu lange darin rumrühren oder kneten.

Den Teig (er sollte ziemlich trocken sein) zügig in die Kastenform füllen. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten und mit dem Topping bestreuen. In der Mitte mit einem scharfen Messer einschneiden.

Ca. 60 Minuten backen.