

Flohsamen-Karottenbrötchen



Zubereitungsinformationen



Portionen

12



Zubereitungszeit

20 Min. + 100 Min.
Ruhezeit



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Flohsamenschalen Pulver enthält 82 % Ballaststoffe und kann aufgrund des besonders feinen Mahlgrads zum Teil als Mehlersatz dienen. So passt es auch hervorragend in diese saftigen Karottenbrötchen, die eine Abwechslung zu normalen Weizen- oder Körnerbrötchen sind. Die Zubereitung ist simpel, lediglich der Hefeteig braucht etwas Zeit um zu gehen.

Zutaten

300 g Dinkelmehl Type 1050

200 g Dinkelmehl

2 EL [Raab Bio Flohsamenschalen Pulver](#)

2 TL [Raab Kristallines Speisesalz](#)

200 g Karotten

80 g gemischte Körner nach Wahl

1 Würfel Hefe

360 ml lauwarmes Wasser

So wirts gemacht

1. Dinkelvollkornmehl, Dinkelmehl, Flohsamenschalenpulver und Speisesalz in eine große Schüssel geben und vermengen.
2. Karotten nach Bedarf schälen oder waschen, fein raspeln und mit 80 g gemischten Körnern zu den trockenen Zutaten geben.
3. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu den restlichen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zugeben. Abgedeckt an einem warmen Ort **ca. 90 Minuten gehen lassen**. Den Teig in 12 - 15 gleichmäßige Portionen teilen, in die gewünschte Form bringen, mit einem Messer kreuzförmig einschneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech erneut **ca. 10 Minuten gehen lassen**.
4. Im Ofen bei **180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen**, dann auskühlen lassen und servieren.

Rezept drucken