

Schnelles Dinkelbrot mit Walnüssen

Zutaten

- 200 g Karotten
- 400 g Dinkelmehl
- 1 large Backpulver
- 300 ml Buttermilch
- 60 g Walnusskerne
- etwas Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Karotten putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Dinkelmehl mit Backpulver und Salz mischen.
3. Buttermilch, Walnusskerne und die geraspelten Möhren mit der Mehlmischung mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten (Vorsicht, der Teig ist klebrig). Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und im Ofen ca. 50 Min. backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	308 g
Energie	1968 kcal
Fett	50 g
Protein	65 g

🕒 60 Minuten

⊕ 1 Stück