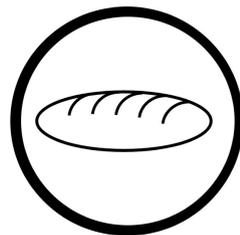


Hafer-Urdinkel Kürbis Brot



1 Brot



Vorbereitung
20 Minuten
TM 10 Minuten



220°
45 Min



Mit
Weizen



Laktose
frei



Thermomix®
geeignetes Rezept

3.5dl Wasser
0.5 Würfel Hefe
½ EL Zucker

Wasser mit dem Zucker auf 37 Grad erhitzen und die Hefe darin 5 Minuten auflösen. Alternativ die Zutaten im Thermomix 4 Minuten bei 37 Grad auf Stufe 2 erwärmen.

100g Kürbis (Potimarron)
50g Haferflocken
350g Urdinkel Mehl
2.5 TL Salz

Den Kürbis raspeln und mit den Haferflocken, dem Mehl und dem Salz* vermengen. In einer Teigschüssel von Hand oder mit einem Teigrührgerät 10 Minuten kneten. Oder im Thermomix 4 Minuten mit der Teigfunktion verarbeiten.

Den Teig in eine Cakeform füllen und mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.**

1EL Mehl

Mit Mehl bestreuen und anschließend in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 220 Grad etwa 40 Minuten knusprig backen.

*Salz sollte nicht direkt mit der Hefe in Berührung kommen, wenn diese aufgeht. Die ideale Temperatur, um Hefe aufgehen zu lassen, beträgt 37 Grad. ** Ein ruhender Teig fühlt sich am wohlsten, wenn er mit einem lauwarmen Küchentuch abgedeckt wird und nicht der Zugluft ausgesetzt ist.

