



Die Mehlkiste

... hat alles was Sie zum Backen brauchen.

Rezept des Monats

September 2012

Apfel-Karotten-Mehrkorn-Brot

Zutaten:

1000	g	Dinkelmehl Type 630
150	g	Leinsamen
100	g	Sonnenblumenkerne
50	g	Sesam, geschält
50	g	Kürbiskerne
3	TL	Salz
4	EL	Apfelessig
42	g	Hefe
1	TL	Honig
700	ml	Wasser, lauwarm
200	g	Möhren, geraspelt
300	g	Äpfel, geraspelt

1. Die Hefe mit ein wenig Wasser und dem Honig anrühren und ca. 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich kleine Bläschen an der Oberfläche zeigen.
2. Mehl und Körner mit einander vermischen, eine Mulde in die Mitte drücken, das Hefe-Gemisch hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Nun noch Salz, Wasser und Essig dazugeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Möhren und Äpfel zugeben und unterkneten.
3. Den Teig auf zwei Kastenformen aufteilen und in den noch kalten Backofen schieben. Backofen auf 200°C einstellen und ca. 60 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit schneiden Sie den Teig oben einmal längs ein, wie bei einem Kuchen.

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 15:00 – 18:00 Uhr
Zusätzlich Mittwoch 9:30 – 12:30 Uhr
Samstag 9:00 – 12:00 Uhr

Brückenstr. 2 – 6, 41516 Grevenbroich
Tel.: 02181/2279-0 Fax: 02181/2279-40
www.muehle-koffmann.de