



# Die Mehlkiste

... hat alles was Sie zum Backen brauchen.

## Rezept des Monats

März 2013

### Karottenbrot ohne Mehl

<u>Zutaten:</u>	140 g	Karotten, fein gerapselt
	50 g	Sonnenblumenkerne
	50 g	Sesam
	50 g	Weizenspeisekleie
	50 g	Leinsamen
	50 g	Mandeln, gemahlen
	1 TL	Kräutersalz
	1 TL	italienische Kräuter (trocken oder tiefgefroren)
	1 EL	Zucker
	42 g	Hefe
	100 g	Weizenkleber
	250 ml	Wasser, lauwarm
	1 Schuss	Öl

1. Die Sonnenblumenkerne, Sesam, Weizenspeisekleie und Leinsamen fein zerhacken.
2. Karotten fein raspeln oder ebenfalls mit dem Mixer zerkleinern.
3. Anschließend alle Zutaten in der Küchenmaschine oder per Hand zu einem festen Teig kneten. Der Teig sollte noch leicht klebrig sein.
4. Teig zu einer Rolle formen und in eine gefettete Backform legen.
5. Decken Sie die Backform mit einem Tuch ab und lassen alles an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen.
6. Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen und das Brot auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

Tipp: Sie können aus dem Teig auch einen Laib formen und das Brot auf einem, mit Backpapier ausgelegtem, Backblech backen.

#### 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-kottmann.de](http://www.muehle-kottmann.de)