

# Karottenbrot

## Zutaten (für 1 Laib):

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 200 ml Wasser
- 125 g Naturjoghurt
- 1/2 Würfel Germ
- 40 g Honig
- 10 g Salz
- 35 g Butter
- 200 g geraspelte Karotten
- 80 g Sonnenblumenkerne

## Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und 1 Stunde rasten lassen. Einen Laib formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Wasser besprühen und mit Mehl bestäuben.

Bei Heißluft 225° C etwa 10 Minuten backen, danach die Temperatur auf 175° C reduzieren und 25 Minuten fertig backen.

