



# Karottenbrot mit Walnüssen

Zeit gesamt  
🕒 1h 55min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Karotten	200 g
Walnusskerne	150 g
Wasser	270 g
Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	1 TL
Dinkelmehl, Type 630	650 g
Salz	2 TL
Öl	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Kastenform 28 cm, Monsieur Cuisine

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Karotten und Walnüsse geben und 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.
2. 270 g Wasser, Hefe und 1 TL Zucker in den Mixbehälter geben und 2 Min./Stufe 2/37 °C verrühren. Karotten, Walnüsse, 650 g Dinkelmehl, 2 TL Salz, 2 EL Öl zugeben und 2 Min./Knetstufe verrühren. Teig in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen.
3. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brotteig zu einer länglichen Rolle formen und in eine gefettete Kastenform setzen. Brot für ca. 15 Min. bei 220 °C backen. Danach Ofen auf 180 °C reduzieren und Brot ca. 40–45 Min. fertig backen.
4. Karottenbrot mit Walnüssen auf einem Gitter abkühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	3459 kcal
Kohlenhydrate	488 g
Eiweiß	120 g
Ballaststoffe	41 g
Fette	115 g