

HIRSEBROT MIT KAROTTEN

Zutaten für 6 Personen

400 g Mehl: 200 g
Buchweizenmehl, 200 g feines
Maismehl oder 400 g
Weizenvollkornmehl

100 g Hirse

400 ml Wasser

10 g Germ/Hefe

1 TL Rohrohrzucker

250 ml Milch oder pflanzliche Milch
wie zB ungesüßte Mandelmilch (evtl.
Buttermilch, Topfen oder mehr
pflanzliche Milch um den Teig saftiger
zu machen)

80 g Hirseflocken

3-4 TL Meersalz

150 g Karottenraspel

1 Prise Muskatnuss

nach Belieben ½ TL Kreuzkümmel

etwas Olivenöl und Hirseflocken für
die Backform

Milch zum Bestreichen



[Mehr Informationen zu den
Allergenen findest du auf
foodnotify.com](#)

Zubereitung

1. Wasser für die Hirse mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hirse in ein feines Sieb schütten und so lange mit heißem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend gut abtropfen lassen.
2. Hirse in das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis erhöhter Hitze etwa 5 Minuten kochen, anschließend 10 Minuten ausquellen lassen (je nach Produkt muss man Hirse evtl. länger kochen – bitte Packung beachten).
3. Germ/Hefe und Zucker in lauwarmer (pflanzlicher) Milch auflösen und 10 Minuten ruhen lassen. Karotten schälen, abspülen und fein raspeln.
4. Mehl, Hirseflocken, Salz, geraspelte Karotten und etwas frisch geriebene Muskatnuss und/oder Kreuzkümmel mischen und mit der Hefemilch 8-10 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten.
5. Eine backofenfeste Brotform mit Olivenöl oder Kokosöl ausfetten, mit Hirseflocken bestreuen, teig einfüllen und Brot an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
6. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen. Teig mit etwas Milch bestreichen und im vorgeheizte Ofen auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde backen.

Dazu schmeckt Butter oder diverse Aufstriche fantastisch.



HIRSEBROT MIT KAROTTEN



Foodtastic
A lovin' spoonful OF FANTASTIC FOOD, PHOTOS
AND STORIES

