



## Zucchini-Karotten-Vollkornbrot

### Zutaten (1 kl. Kastenform)

300 g Dinkelvollkornmehl

½ Würfel Germ

Etwas Honig

150 g Zucchini

100 g Karotten

1,5 TL Salz

80 g Naturjoghurt

40 g Sonnenblumenkerne

100 ml lauwarmes Wasser

Etwas Öl und Mehl für die Kastenform



### Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Germ hineinbröseln und mit etwas Honig, und 50 ml lauwarmen Wasser sowie etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. An einem warmen Ort ca. 15 min rasten lassen.

Inzwischen die Karotten, waschen, putzen und grob reiben. Die Zucchini ebenfalls waschen und grob reiben. Die Zucchini raspel in ein Geschirrtuch mit ½ TL Salz mischen und über einer Schüssel abtropfen lassen und mit den Händen etwas ausdrücken.

Joghurt, 50 ml Wasser, Salz, Gemüseraspel und Sonnenblumenkerne zum Vorteig dazugeben und mit Knethaken oder mit der Hand verrühren. Den Teig zugedeckt für ca. 30 Minuten rasten lassen.

Die Kastenform mit Öl ausfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Teigling formen, in die Kastenform geben und mit Wasser bepinseln und für ca. 35-40 Minuten backen.