



## Karotten-Sonnenblumen-Brot

### Zutaten für 3 Formen à 9 cm oder 2 Stück à 11 cm

1 kg Dinkelmehl  
 2 TL Salz  
 4 EL Apfelessig  
 Hefe, 1 Würfel  
 1 Apfel  
 100 g Karotten  
 100 g Sonnenblumenkerne  
 600 ml Wasser  
 Butter für die Form

Mehl mit Sonnenblumenkernen und Salz vermischen. Hefewürfel mit etwas Wasser und Zucker abrühren. Karotten und Apfel schälen und fein reiben.

Die Hefe zu der Mehlmischung geben, Essig, Wasser, Karotten und Äpfel hinzufügen und alles gut vermengen. Formen mit Butter ausfetten und ein Ende jeder Backform mit Alufolie verschließen. Teig in den Formen ca. 1 Stunde gehen lassen und bei 180 Grad ca. 45 Minuten stehend backen.