

Müslibrot





LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Müslibrot

Zutaten für ein Brot

400 g	→ Dinkelmehl Typ 1050
250 ml	→ Buttermilch
100 g	→ Früchtemüsli
50 g	→ gehackte Walnüsse
50 g	→ Haselnüsse
40 g	→ Rosinen
1 Packung	→ Trockenhefe
1	→ Apfel
1 EL	→ Blütenhonig
1 EL	→ Haferflocken
1 TL	→ Zimt
Salz	

So wird's gemacht

Den Ofen auf 50 Grad anwärmen. Das Mehl mit der Hefe vermischen. Dann Müsli, Nüsse, Rosinen, Zimt und etwas Salz zugeben. Den Apfel reiben und mit dem Honig und der Buttermilch zu den trockenen Zutaten geben. Das Ganze zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten, der ruhig ein bisschen kleben darf. Den Teig in eine Kastenform füllen, mit Haferflocken bestreuen und in dem vorgeheizten Ofen rund 45 Minuten gehen lassen. Wenn der Teig deutlich „gegangen“ ist, wird er herausgenommen und der Ofen auf 180 Grad aufgeheizt. Etwa 45 Minuten backen. Dieses vollwertige Gebäck schmeckt ohne alles und ist auch eine ideale Zwischenmahlzeit.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Müsli bringt nicht nur am Morgen den Körper auf Trab. Aber nicht jeder kann oder will sich mit dem Kraftpaket aus Energie, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen in seiner klassischen Variante anfreunden. Da ist ein Brot, das die gleichen Vorteile in sich birgt, eine mögliche Alternative.