Österreichische Gesundheitskasse

Karotten-Walnuss-**Vollkornbrot**

Rezepte zum Nachkochen für Klein und Groß

Geeignet für Kinder ab einem Jahr.

Der Teig für das Karotten-Walnuss-Vollkornbrot ist in wenigen Minuten fertig, muss kaum geknetet werden und kann direkt in den Ofen wandern. Durch die Karotten bleibt das Vollkornbrot sehr saftig. Die im Brot enthaltenen (geriebenen) Walnüsse liefern außerdem noch hochwertige Fette.

BABY-ISST-MIT-TIPP:
Das Brot schmeckt besonders gut mit Frischkäse, Kresse und knackigem Gemüse.

Zubereitung

Ofen auf 195 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut durchmischen (funktioniert gut mit einem Schneebesen).

Karotten waschen, die Enden abschneiden und reiben. Zur Masse geben.

Wasser hinzugeben und mit Knethaken kneten.

Kastenform mit Öl einfetten und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen.

Die Masse in die Form leeren und für ca. 55 Min. backen.

Zutaten (Kastenform):
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Einkorn- oder Weizenvollkornmehl
- 1 Sackerl Backpulver
- 1–2 TL Salz
- optional 1–2 TL Brotgewürz
- optional geschrotete Leinsamen
- 2 Karotten (ca. 160 g)
- eine volle Hand Walnüsse (für Kinder unter 3 Jahren nur in geriebener Form)
- 500 ml Wasser
- ev. Öl und Mehl zum Einfetten der Form