

# Powerbrot

## Zutaten:

### Quellstück

- 50 g Kürbiskerne
- 40 g Walnüsse
- 40 g Haselnüsse
- 50 g Haferflocken
- 160 g Wasser, heiß

### Hauptteig

- 80 g Karotten, in Stücken
- 240 g Wasser, kalt
- 5 g Hefe
- 300 g Dinkel-Vollkornmehl  
(Dinkel 1 Min./St.10 vorher mahlen und abkühlen lassen)
- 100 g Roggenmehl, Type 997
- 9 g Salz
- 1-2 TL Brotgewürz (optional)



## Zubereitung:

Quellstück - Zutaten und das heiße Wasser in einer Schüssel mischen und min. 1 Stunde zugedeckt quellen und abkühlen lassen.

Nach der Abkühlzeit: Karotten 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Restliche Teigzutaten dazugeben und 30 Sek./Stufe 5 vermischen. Teig 15 Min ruhen lassen. Das Quellstück hinzugeben und 2 Minuten kneten. Den Teig nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Auf der Teigunterlage den etwas klebrigen Teig mit etwas Mehl leicht flach drücken. Dann von einer Seite über die Mitte und dann von der gegenüberliegenden Seite ebenso einschlagen. Den Teigling noch etwas hin und her rollen und mit dem Schluss nach oben in eine Kastenform geben. Zugedeckt an einem warmen Ort (22-24°C) ca. 1½-2 Stunden aufgehen lassen. Das Volumen soll sich verdoppeln. Das aufgegangene Brot mit Wasser besprühen und im auf 250°C vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen. Temperatur auf 200 °C reduzieren und ca. 30 Minuten fertigbacken. Powerbrot ganz abkühlen lassen. (lässt man den Teig im Kühlschrank gehen, dauert es zwar länger ist aber dafür noch mehr bekömmlicher :-)

## Gutes Gelingen

**Julia Braun**  
Thermomix® Gruppenleitung

**pampered|chef**

SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN

Tel.: 0151 40470922  
[www.be-wegen.de](http://www.be-wegen.de)  
julia@be-we-gen.de

 [www.pamperedchef.eu/JuliaShobby](http://www.pamperedchef.eu/JuliaShobby)  
 [fb.me/Julia.Braun.mit.Pampered.Chef](https://fb.me/Julia.Braun.mit.Pampered.Chef)  
 [julias.kochstudio.kirchberg](https://www.instagram.com/julias.kochstudio.kirchberg)  
 [t.me/juliaskochstudiokirchberg](https://t.me/juliaskochstudiokirchberg)