



KICHERERBSEN-BROT MIT MÖHREN

HÜLSENFUCHT- & REIS-MEHLE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (1 Brot)

100 g Müller's Mühle Kichererbsen Mehl
140 g Möhren
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Weizenkleie
50 g Leinsamen
50 g Mandeln (gemahlene)
1 TL Kräutersalz und 1 TL italienische Kräuter
1 EL Zucker
2 Tüten Trockenhefe
250 ml Wasser

Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**

Zubereitungen

Die Karotten mit der feinen Reibe raspeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam und Weizenkleie fein hacken. Alle Zutaten wie, Mandeln, Kräutersalz, italienische Kräuter, Zucker, Trockenhefe und Kichererbsen Mehl mit 250 ml warmem Wasser kneten bis der Teig sich zu einem Kloß formt und leicht klebt. Dann kommt noch ein Schuss Leinöl oder Olivenöl dazu. Den Teig in eine Kastenform füllen und gut gehen lassen. Anschließend bei 160 Grad 45 Minuten backen.