

# Kartoffelbrot



## Zutaten: 1Kastenform

- 300g rohe Kartoffeln
- 200g Roggenvollkornmehl
- 200g Dinkelmehl
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 200 ml lauwarmes Wasser
- Flohsamenschalen und/oder Leinsamen geschrotet (optional)



## Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und raspeln.
- Hefe mit Zucker in etwas lauwarmen Wasser auflösen.
- Mehlsorten, Salz und Kartoffeln in eine Rührschüssel geben.
- Hefewasser und restliches Wasser zugeben. Alles zu einem Teig verkneten.
- Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und glattstreichen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa ½ Stunde gehen lassen.
- Dann das Brot in den kalten Backofen stellen, bei 225°C ca. 50 Minuten backen.

Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt. Dazu das Brot aus der Form nehmen und mit den Fingerknöcheln darauf klopfen.

Ich verwende eine Silikonform, die muss nicht gefettet oder mit Backpapier ausgekleidet werden.

Die Mehlsorten können nach Belieben ausgetauscht werden. Wer mag kann auch noch Körner hinzufügen.

Nährwerte ganzes Brot:	1900 kcal	60g EW	7g Fett	375g KH	g Ballaststoffe
------------------------	-----------	--------	---------	---------	-----------------