

Tatendrang Kümmelbrot

Rezept des Monats März 2017

ZUTATEN

100 g gem. Mandeln
100 g Kokosmehl
50 g Karotte (1 mittelgroße)
3 Eier
30 g Kokosöl nativ
1 EL Apfelessig
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
1 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Brotgewürz (gem. Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander)
2 TL Kümmel (ganz)
etwas Kokosöl zum Einfetten der Kastenform

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen.
Die Kastenform (25 cm Länge) mit etwas Kokosöl einfetten.

Die gemahlene Mandeln, das Kokosmehl, das Brotgewürz, das Johannisbrotkernmehl, das Backpulver und einen Teelöffel Kümmel in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Die Karotte schälen und mit einem Hobel oder der Küchenmaschine fein raspeln. Danach den Karottenbrei zusammen mit den Eiern unter die Nussmehlmischung rühren. Den Apfelessig und das Kokosöl hinzufügen und alles kräftig mit dem Rührgerät vermengen, bis eine etwas bröselige Masse entsteht. Mit den Händen nochmals den Teig kneten bis ein homogener Teig entstanden ist.

Jetzt den Brotteig in die vorgefettete Backform geben und mit den Händen festdrücken. Die Seiten gerne etwas tiefer nach unten drücken, dass die Form eines schönen Brotlaibes entsteht. Zum Schluss einen Teelöffel Kümmel über das Brot streuen und ein wenig in die Brotmasse drücken.

Den Brotteig im Ofen ca. 40 - 45 Min goldbraun backen,
...und fertig ist das Kümmelbrot!

