



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Kürbisbrot

1 Laib

Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz, jodiert
- 700 - 1000 g Dinkelvollkornmehl
- 40 g Cashewmus
- 40 ml Rapsöl

So wird's gemacht:

1. Kürbis in 100 ml Wasser dämpfen, pürieren und abkühlen lassen.
2. Hefe mit 1 EL Wasser und Salz glattrühren.
3. Das Kürbismus und die restlichen Zutaten 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Dabei das Mehl nach und nach dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt.
4. Den Teig abgedeckt 15 Minuten gehen lassen, noch einmal durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Weitere 5 Minuten gehen lassen.
5. Das Brot für ca. 60 Minuten bei 180°C im Backofen backen.

Tipp: Frisch oder getoastet essen.

Zwieback daraus zubereiten: Scheiben schneiden und backen.



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Kürbisbrot

1 Laib

Zutaten

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz, jodiert
- 700 - 1000 g Dinkelvollkornmehl
- 40 g Cashewmus
- 40 ml Rapsöl

So wird's gemacht:

1. Kürbis in 100 ml Wasser dämpfen, pürieren und abkühlen lassen.
2. Hefe mit 1 EL Wasser und Salz glattrühren.
3. Das Kürbismus und die restlichen Zutaten 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Dabei das Mehl nach und nach dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebt.
4. Den Teig abgedeckt 15 Minuten gehen lassen, noch einmal durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Weitere 5 Minuten gehen lassen.
5. Das Brot für ca. 60 Minuten bei 180°C im Backofen backen.

Tipp: Frisch oder getoastet essen.

Zwieback daraus zubereiten: Scheiben schneiden und backen.