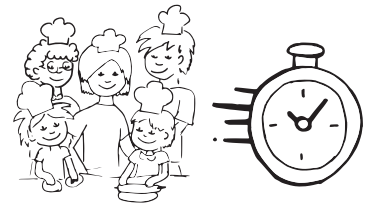


**FÜR 1
BROT**



BLITZBROT

400 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben.
1 Würfel Hefe darin auflösen.

1 EL Honig
2 EL Obstessig und
1 TL Salz dazugeben und gut verrühren.

250 g Weizenvollkornmehl
250 g Weizenmehl Typ 550 und
100 g Haferflocken unterkneten.

1 Möhre schälen, waschen, reiben und ebenfalls unterkneten.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im Backofen bei 200 °C ca. 70 Minuten backen.

Nährwerte pro 100 g:

Energie	188 kcal
Kohlenhydrate	34,6 g
Fett	1,3 g
Eiweiß	6,7 g

Haferflocken

Haferflocken sind ein regionales Superfood. Sie sind reich an Ballast- und Mineralstoffen sowie an Vitaminen und Eiweiß.