

## Zutaten

Portionen:  
24

500 g Dinkelvollkornmehl

100 g Samen

100 g Sonnenblumenkerne

2 TL Salz

1/2 Würfel frische Hefe

1/2 TL Honig

ca. 300 ml Wasser

2 EL Apfelessig

1 geraspelte Möhre

2 geraspelte Äpfel



Dauer  
60 Minuten



Energie  
149 kcal / Portion



Kohlenhydratreich

## Zubereitung

- Den Ofen auf 160 °C vorheizen
- Mehl, Körner und Salz vermischen
- Hefe mit Honig in einer Tasse zerdrücken und zum Mehl hinzugeben
- Wasser und Essig zugeben
- Alles mit einem Mixer durchkneten. Zum Schluss Äpfel und Möhre zugeben und gut durchkneten
- In eine gefettete Kastenform füllen
- 10 min bei 160 °C backen. Das Brot einmal längs einschneiden und weitere 30 min bei 180 °C backen
- Auskühlen lassen und anschließend stürzen

### Tipps zum Einsatz:

- gute Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen nach dem Training, z.B. mit körnigem Frischkäse und Tomatenscheiben
- Ballaststoffe halten dich länger satt
- Brot kannst du super vorbereiten und in Scheiben einfrieren

## Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (60 g)
<b>Energie</b>	1212 kJ / 249 kcal	625 kJ / 149 kcal
<b>Protein</b>	9,5 g	5,7 g
<b>Fett</b>	7,9 g	4,8 g
<b>Kohlenhydrate</b>	34,6 g	20,7 g
<b>Ballaststoffe</b>	5,7 g	3,4 g

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)