

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)
Energie	1212 kJ / 249 kcal	625 kJ / 149 kcal
Protein	9,5 g	5,7 g
Fett	7,9 g	4,8 g
Kohlenhydrate	34,6 g	20,7 g
Ballaststoffe	5,7 g	3,4 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung