



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Walnussbrot

**Zutaten (für eine Kastenform von 30 cm Länge,  
ca. 24 Scheiben)**

100 g Walnuskerne  
2 Möhren  
600 g Weizenvollkornmehl  
1 EL Zucker  
1 Pck. Trockenhefe  
Salz  
50 g Kübiskerne  
70 g Joghurt  
250 ml lauwarmes Wasser  
Öl und Semmelbrösel für die Form



## Zubereitung

1. Die Walnüsse grob hacken. Die Möhren putzen, schälen und mit der Gemüsereibe raspeln. 550 g Weizenvollkornmehl, Zucker, Trockenhefe und 2 TL Salz mischen. Walnüsse, Kübiskerne und die Möhren untermengen. 50 g Joghurt und das lauwarme Wasser dazugeben und alles zu einem klebrigen Teig verkneten. Dann das restliche Mehl dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen an einem warmen Ort zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Die Form ölen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig in die Form füllen. Anschließend noch einmal zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig längs einritzen und mit dem restlichen 20 g Joghurt bestreichen.
3. Das Brot im heißen Backofen (mittlere Schiene, Umluft 180 °C) 50–60 Minuten backen, bis es eine schöne braune Kruste hat. Brot aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Zubereitung: ca. 15 Min. / Ruhezeit: ca. 1 Stunde / Backzeit: ca. 1 Stunde