

HAFERFLOCKENBROT / SCHNELLES FRÜHSTÜCKSBROT



- ANZEIGE -

Dieses gesunde Brot ist die perfekte Alternative zu Porridge, für alle, die die Konsistenz nicht so gern mögen. Quark und Haferflocken sind gute Energielieferanten und die Haferflocken versorgen euch mit wertvollen Ballaststoffen und so sättigt das Brot auch gut. So ist es auch gerade während Ramadan ein gesundes Frühstück. Haferflocken zählen zu den Superfoods, sind sehr bekömmlich und ein einheimisches Getreide. Das Brot ist ohne viel Aufwand oder Wartezeiten superschnell zubereitet. Ich habe für den Teig Apfel verwendet, ihr könnt diesen aber zum Beispiel auch durch Karotten, Zucchini oder Kürbis ersetzen. Ihr könnt aus dem Teig auch Brötchen backen, dafür nutze ich gerne meine Muffinform. Je nach Geschmack könnt ihr das Brot auch noch verfeinern. Ideen dazu sind zum Beispiel: Feigen, Walnuss-Pflaume-Zimt, getrocknete Tomaten mit Basilikum, Röstzwiebeln, Oliven, Dattel-Pistazie, Nüsse, Kakao oder auch Pinienkerne.

Mein Tipp zum Frühstück: Streicht Erdnussmus auf das Brot und raspelt etwas Zartbitterschokolade darüber, so schmeckt es nach Snickers.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Back-/Kochzeit
60 Minuten



Temperatur + Heizart
180 °C O/U

FORMGRÖSSE:

Backform: eckig
Länge: 31 cm
Breite: 13 cm

TEIG

Heize den Ofen auf 180 °C O/U vor. Entferne die Stiele der Äpfel und reibe sie fein. Verrühre alle Zutaten für etwa 1 Minute mit einer Küchenmaschine, dem Handrührgerät oder einem Backlöffel zu einem weichen, klebrigen Teig.

HAFERFLOCKENBROT BACKEN

Fette eine Baba Form mit Backtrennspray und streue die Hälfte der kernigen Haferflocken auf den Boden. Gib den Teig hinein und streiche ihn mit feuchten Händen und einer feuchten Teigkarte glatt. Streue die restlichen Haferflocken darüber, gib den Deckel darauf und backe das Brot im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 35 Minuten. Nimm dann den Deckel ab und backe es für weitere 25 Minuten fertig. Stürze das Brot nach dem Backen aus der Form und lasse es auf einem Gitter vollständig abkühlen, bevor du es anschneidest. Luftdicht verpackt hält sich das Brot mehrere Tage. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!



Der Baba-Topf funktioniert hier wie ein Dampfbackofen, da die Feuchtigkeit, welche aus dem Teig austritt, durch die Noppen am Deckel wieder gleichmäßig auf das Brot tropft. Du kannst es auch in einer Kastenform backen und nach Belieben Dampfstufe einstellen oder eine ofenfeste Schale mit Wasser dazustellen oder es einfach so backen.

HAFERFLOCKENBROT:

- 200 g** Äpfel
- 500 g** Quark
- 250 g** Kölln Haferflocken (zart)
- 250 g** Kölln Haferflocken (kernig)
- 1 TL** Salz
- 3** Eier
- 3 TL** Backpulver

FÜR DIE FORM:

- 2 EL** Kölln Haferflocken (kernig)