

Hafer-Kartoffelbrot

vegetarisch

Dieses Kartoffelbrot ist die optimale Abwechslung zum Standard-Brot aus Mehl. Es ist saftig und die Kombination mit dem Hafer bringt einen neuen, leichten Geschmack.

20 Min. Zubereitung + 60 Min. Backzeit

Zutaten (für 1 Brot, 1 Scheibe 60g)

650 g mehligkochende Kartoffeln

ein halber TL Salz

300 ml Milch

1 TL Zucker

20 g Hefe

300 g Weizenmehl Type 405

250 g Haferkleie

2 TL Salz

20 g weiche Butter

4 EL Olivenöl

1 Ei

30 g kernige Haferflocken

für die Form 1/2 TL Fett

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und vollständig abkühlen lassen.

Milch und Zucker erwärmen und die Hefe darin auflösen, dann die Mischung zu den trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten.

Anschließend Kartoffeln, Salz, Butter, Öl und Ei mit in die Schüssel geben und nochmals gut verkneten. An einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen.

Den Teig in eine gefettete Form geben und dort nochmals 30 Minuten gehen lassen. Vor dem Backen noch mit den kernigen Haferflocken bestreuen und dann für eine Stunde bei 160°C Umluft backen.

Portionsgröße

1 Scheibe (etwa 60 g)

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (60 g)
Brennwert	194 kcal	115 kcal
Fett	4,5 g	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	0,5 g
Kohlenhydrate	30,0 g	17,7 g
davon Zucker	1,6 g	1 g
Ballaststoffe	4 g	2,4 g
Eiweiß	7 g	6,3 g
Salz	0,2 g	0,13 g
Beta-Glucan	1,3 g	0,8 g