

# Kartoffelbrot

## Ein basisches Brot zum Selbermachen...

Das Kartoffelbrot ist eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Broten. Das Brot sättigt lange, enthält viele Nahrungsfasern und gilt wegen der Kartoffel als basisch.



### Das Rezept

- 250gr Kartoffeln (mehlig kochend)
- 250gr Mehl nach Wahl
- ½ Würfel Hefe
- ½ EL neutrales Öl (Rapsöl)
- 1 TL Salz

Das Mehl kann individuell gewählt werden: Dinkel-, Hafer, Roggen-, Vollkornmehl, etc.

Wer mag, kann das Rezept zudem noch mit Nüssen (Bsp. Walnüssen) ergänzen.

### Zubereitung

Kartoffeln weich kochen, abkühlen, pürieren und mit Mehl und Salz mischen.

Die Hefe in 1dl vom Kartoffelwasser auflösen und zum Mehlgemisch geben.

Zu einem Teig kneten.

Das Brot nun im Ofen bei **50 Grad ca 30Min. gehen lassen**

Dann den Ofen auf **200 Grad** schalten und Brot ca. **40Min.** backen bis knusprig.

Än Guätä ☺

Rezeptquelle: Säure-Basen-Kochbuch, 2018