

## Mohn-Karotten-Semmeln

Aus dieser Zutatenmenge bekommst Du 39-40 Semmeln mit einem Durchmesser von 4-5 cm.

900 g Karotten, geschält und geraspelt

200 ml Kokosmilch

2 PK Trockenhefe = 14 g

1 EL Salz

300 g Feigen = 14 Stück

350 ml Wasser

100 g Macadamianüsse, gemahlen

400 g Hirse, gemahlen

300 g Mohn, gemahlen

70 g Flohsamenschalen

150 g Butter, flüssig und abgekühlt (hier kannst Du auch 50-100 ml Öl Deiner Wahl verwenden)



Am Tag vorher die getrockneten Feigen vierteln, den kleinen Stiel abschneiden und mit 350 ml Wasser bedecken. In dieses Wasser gibst Du die Hefe und die Kokosmilch. Die Kokosmilch kannst Du mit Wasser oder einem anderen Milchersatz ersetzen. Wenn die Hefe Blasen schlägt, kannst Du alle weiteren Zutaten unterrühren. Ich knete den Teig gerne mit der Hand, um die Konsistenz zu spüren. Diesen Teig stellst Du für 4-5 Stunden in den auf 50 °C vorgewärmten Ofen. Wenn der Teig aufgegangen ist, nicht zu fest und auch nicht zu locker ist, formst Du mit den Händen kleine Semmeln und legst sie mit etwas Abstand auf zwei Bleche. Diese kommen nun wieder für 1,5-2 Stunden in den 50 °C warmen Ofen.



In diesem Fall habe ich den Ofen nicht mehr vorgeheizt. Die Bleche sind ja schon im Ofen. Die Temperatur auf 170 °C hochregeln und wenn diese Temperatur erreicht ist, stellst Du die Zeit auf 20 Minuten und den Regler auf Ober- und Unterhitze ein. Die letzten 10 Minuten backst Du die Semmeln mit Umluft und bekommst damit eine schöne Kruste.

Wenn das erste Blech auf der mittleren Schiene fertig ist wird es herausgenommen und das Blech von unten kommt für weitere 10 Minuten mit Umluft auf die mittlere Schiene.

Du erreichst mich unter:  
[praxis@sabia-vita.de](mailto:praxis@sabia-vita.de)  
Meine Bücher findest Du hier:  
[www.sabiavita-shop.de](http://www.sabiavita-shop.de)

