

Apfelbrot

Zutaten für 2 kleine Laibe/1 Kastenform

- 400 g gehobelte Äpfel (Gurkenhobel)
- 200 g gemischte getrocknete Früchte klein geschnitten (wir nehmen Feigen u. Datteln)
- 80 ml Fruchtsaft
- 75 g grob gehackte Walnüsse
- 125 g Hafermark (alternativ: im Mixer zerkleinerte zarte Haferflocken)
- 125 g Mehl
- ½ P. Backpulver



Teig nach Geschmack mit Zimt, Nelken-, Chai- oder Kakaopulver würzen.

Zubereitung

Zutaten bis einschließlich Nüsse vermengen und einige Stunden (max. 24h) abgedeckt stehen lassen. Danach Hafermark mit Mehl und Backpulver mischen und unter die Fruchtmasse kneten.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder 2 kleine längliche Laibe formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 160°C Heißluft (oder 180° Ober-/Unterhitze) ca. 1 h backen. Das Apfelbrot hält in Backpapier eingewickelt etliche Tage.