

Essenzielles Apfelbrot

Zutaten für 1 großen oder 2 kleine Laibe oder 1 Kastenform
400 g Äpfel (geschält und entkernt gewogen)
200 g gemischte getrocknete Früchte, z. B. Feigen, Datteln, Rosinen
75 g Walnüsse
125 g Hafermark
125 g Dinkel-Vollkornmehl
½ P. Backpulver
80 ml Fruchtsaft

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

Äpfel schälen, entkernen und mit der Gurkenhobel hacheln. Trockenfrüchte klein schneiden. Walnüsse grob hacken. Hafermark, Mehl und Backpulver vermischen.

Alle Zutaten vermengen und einige Stunden (3 bis max. 24 h) abgedeckt stehen lassen.

Aus der Masse 2 kleine längliche Laibe oder 1 großen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Alternativ den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und festdrücken. Bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 1 h backen.

Das Apfelbrot hält in Backpapier eingewickelt etliche Tage.

