

FRÜCHTEBROT

Kategorien: Brot & Alternativen, herzhaft, vegetarisch



Brot ist total praktisch – man kann es super mitnehmen.
Dieses Früchtebrot ist auch solo ein leckerer Snack – es ist schön
süß, extrem fruchtig und macht extrem satt. Auch Kinder lieben es!

Zutaten: Was du für 1 Topfkuchen- oder Kastenform brauchst

- ★ 150 g Dinkelmehl
- ★ 2 EL Kaisernatron
- ★ 2 EL Leinsamen geschrotet
- ★ 3 EL Kichererbsenmehl
- ★ 150 ml Wasser
- ★ 2 TL Zimt
- ★ 1 TL Galgant
- ★ ½ TL Kardamom
- ★ 1 Vanilleschote
- ★ 100 g Kokosblütensirup
- ★ 100 g Haselnüsse
- ★ 100 g Mandeln
- ★ 100 g getrocknete Aprikosen
- ★ 100 g getrocknete Feigen
- ★ 100 g getrocknete Pflaumen
- ★ 1 Apfel
- ★ 1 unbehandelte Bio-Zitrone (mit Schale)
- ★ 1 unbehandelte Bio-Orange (mit Schale)

TIPP

Bewahre das Früchtebrot im Kühlschrank auf, es hält sich mehrere Tage. Man kann auch super eine Hälfte einfrieren!

Zubereitung:

Ofen auf 160°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Apfel, Zitrone und Orange waschen und entkernen.

Nüsse und Trockenfrüchte grob hacken bzw. in einem Mixer grob zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und mischen.

Eine Kastenform fetten oder mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen. 60 – 75 Minuten backen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich über Rezepte & hilfreiche Tipps aus:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de