

KOCH REZEPT

DES MONATS

Dezember 2024

Süßes Apfelbrot

Deine Zutaten

- 375 g Äpfel
- 125 g Rosinen
- 125 g getrocknete Feigen
- 125 g Dörrpflaumen
- 100 g Walnüsse
- 15 g Zucker
- 3 g Zimt
- 250 g Mehl
- Prise Salz
- 1/2 Pkg. Backpulver

Nährwerte für

2 Laibe (ca. 20 Scheiben):
pro Scheibe 144,4 kcal/ 2,9 g
EW/3,9 g Fett/ 22,5 g KH = ca.2
KE



Die Zubereitung

Die Dörrpflaumen und getrockneten Feigen fein schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Äpfel mit Schale reiben.

Die Äpfel, Rosinen, Feigen, Dörrpflaumen, Walnüsse, Zucker und Zimt gut vermischen (wenn möglich ca. 10 Stunden ziehen lassen).

Danach Mehl, Salz und Backpulver zu der Masse geben und alles gut verrühren.

Den Teig in 2 Teile teilen und Laibe formen (am besten mit nassen Händen).

Im vorgeheizten Backofen bei 170° Heißluft ca. 40 Minuten backen.

Gut zu wissen:

Trockenfrüchte enthalten viel Kalium. Dieser Mineralstoff spielt vor allem bei der Reizweiterleitung von Nervenimpulsen eine Rolle.

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen