Apfelbrot

Rezept-Tipp von den Diätologinnen des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs



Apfelbrot © CC0 Pixabay

Infos

Wintergericht

01:00 h Leicht

Merkmale

- Fit & Gesund

Zubereitung

Äpfel mit der Schale reiben und mit Zucker und Zitronensaft mischen. Im Kühlschrank einige Stunden (ca. 8 - 12h) ziehen lassen.
Danach Pflaumen oder Rosinen kleinschneiden und mit den Nüssen und Gewürzen zu der Apfelmasse geben. Mehl und Backpulver untermischen - alles gut durchkneten und die Masse in eine kleine Kastenform streichen.

Bei 180°C ca. 1 Stunde backen (untere Schiene).

Zutaten

3 Stück Äpfel (300g)
Saft einer Zitrone
100g Zucker
80g Rosinen und/oder Trockenpflaumen
80g gehackte Nüsse
1 TL Lebkuchengewürz
1 TL Zimt
1 TL Kakao
300g Mehl
3 TL Backpulver
etwas Rum
1 Prise Salz

Profi-Tipp

Apfelbrot schmeckt am besten, wenn es nach dem Backen noch 1 - 2 Tage durchziehen kann. Das Brot lässt sich gut einfrieren, sollte etwas davon übrig bleiben.

Quellenangabe

Rezept-Tipp von den Diätologinnen des Herz-Kreislauf-Zentrums Groß Gerungs.