

Apfel- Rosinen Brot

Zutaten:

400g Äpfel

100g brauner Zucker (für die gesündere Variante mehr Äpfel verwenden und deren Süße nutzen dafür den Zucker einfach weglassen)

100g Rosinen

250g Dinkelvollkornmehl (glutenfreie Variante kann man auch Johannisbrotkernmehl verwenden, hier ist aber auf die Menge zu achten, da Gluten als Kleber und Bindemittel dient)

2 TL Backpulver

100g Mandeln (gestiftet oder gehobelt)

1 Eigelb

ca. 50g Walnusskerne

Zubereitung:

Äpfel entkernen und ungeschält raspeln.

Die Apfelmasse zusammen mit dem braunen Zucker und den Rosinen (je nach Geschmack kann man auch etwas Rum dazu geben) in einer Schüssel ca. 4 Std. ziehen lassen.

Anschließend das Mehl mit Backpulver, den Mandeln und den Walnüssen unter die Apfelmasse heben.

Die Masse gut durchmengen und daraus einen Brotlaib formen und mit dem Eigelb bestreichen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und das Brot ca. 60 Minuten backen.

Ein kleiner Tipp warum ich Mandeln verwende:

Mandeln sind ein perfekter Lieferant von ungesättigten Fettsäuren, den Mineralstoffen Magnesium und Calcium sowie von Ballaststoffen.

Auf Grund Ihrer Nährstoffzusammensetzung fördern Mandeln unseren Stoffwechsel, senken den Cholesterinspiegel und dienen dem Knochenbau.