

APFEL-DINKEL-BROT für die Adventszeit (Rezept für 2 Kastenformen)



750 g Dinkelvollkornmehl
1 kg geraffelte Äpfel (alternativ 2 Gläser Apfelbrei, dann nur 200 g Zucker)
350 g Vollrohrzucker
300 Rosinen
150 g Walnüsse
150 g Haselnüsse
(möglich sind auch Paranüsse)
200 g entsteinte Datteln (Bioqualität, da sehr belastet)
200 g getrocknete Feigen
200 g Trockenpflaumen, entsteint
Wahlweise noch: Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Flohsamenschalen...
2 Päckchen Backpulver
1-2 TL Zimt
1 TL Nelkenpulver (alternativ auch Lebkuchengewürz)
1 Päckchen Vanillezucker oder gemahlene Vanille nach Geschmack
1 Schuss Rum

Den gemahlenden Dinkel mit dem Backpulver vermischen.

Die geraspelten Äpfeln (oder Apfelmus) hinzufügen, wenn es noch nicht bindet, weitere Äpfel/Apfelmus hinzufügen.

Die Masse mit dem Zucker und den übrigen Zutaten (Nüsse ganz lassen) vermengen.

In ausgefettete Kastenformen füllen.

Backzeit: 45 Minuten bei 175 g Heißluft.

Guten Appetit!