

Rezept für saftiges, veganes Fruchtbrot

Zutaten

- 100 g getrocknete Pflaumen
- 100 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g getrocknete Datteln (alternativ Rosinen)
- 100 g Nüsse (zum Beispiel Mandeln und Walnüsse, je nach Belieben)
- 250 g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 2-3 TL Zimt
- 2 EL Rohrohrzucker
- eine Prise Salz
- 2 Äpfel
- 1 Bio-Orange
- optional: 1 TL Chai-Sirup



Zubereitung

1. Kastenbackform einfetten.
2. Trockenfrüchte und Nüsse zerkleinern. Dafür ein Küchenmesser, einen Standmixer oder eine Küchenmaschine benutzen. Die Nuss-Fruchtmischung beiseitestellen.
3. Äpfel waschen und reiben oder mit der Küchenmaschine fein häckseln. Die Äpfel in die Schüssel mit der bereits vorbereiteten Nuss-Trockenfrüchtemischung geben und unterheben.
4. Für den Orangensaft eine Bio-Orange auspressen. Optional die Schale der Orange vor dem Pressen fein reiben und zusammen mit dem Orangensaft zur Nuss-Fruchtmischung hinzufügen.
5. Mehl, Backpulver, Zucker, Zimt und die Prise Salz zur Schüssel hinzufügen.
6. Alles mit 100 ml Wasser gut zu einem Teig vermengen. Wer mag, gibt den Chai-Sirup oder weitere weihnachtliche Gewürze wie gemahlene Sternanis, Nelken oder Kardamom hinzu.
7. Die Masse für das Fruchtbrot in die eingefettete Backform füllen und glattstreichen. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 45-55 Minuten backen.
8. Nach dem Backen abkühlen lassen und anschließend aus der Form lösen.