

Fränkisches Apfelbrot

Eine Art Früchtebrot, das besonders unkompliziert und schnell zubereitet ist.

Zutaten für 1 Laib Apfelbrot:

500 g Äpfel, mit der Schale grob geraspelt gewogen (am besten eignen sich Boskop)

72 g Fruchtzucker

1 EL Rum oder Apfelsaft

100 g ganze Haselnüsse, Mandeln oder Walnußkerne

250 g Weizenvollkornmehl

12 g Backpulver

1 leicht gehäufter EL Zimtpulver

1/5 TL Nelken, gemahlen

ZUM VERZIEREN:

Walnusskerne oder geschälte Haselnüsse oder Mandeln

Die Apfel mit dem Zucker und Rum mischen und mit einem Teller abgedeckt 5 Stunden oder über Nacht bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Die Nüsse unter die Apfelmischung geben. Mehl, Backpulver, Zimt und Nelken mischen und unter die Apfel kneten. Den Apfelteig 30 Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur quellen lassen.

Ein Backblech einfetten. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Apfelteig zu einem länglichen Laib formen, mit den Nüssen dekorieren und bei 180°C 90 Minuten backen. Nach 60 Minuten nachschauen, ob das Brot nicht zu dunkel wird. Gegebenenfalls mit Pergamentpapier oder Alufolie abdecken.

Das Apfelbrot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Vor dem Anschneiden 1-2 Tage in Alufolie eingepackt all einem kühlen Ort durchziehen lassen.

Das Apfelbrot in dünne Scheiben schneiden und eventuell mit etwas Butter bestrichen, genießen.

30 g Apfelbrot entsprechen 1 BE.

Nährwert für 30 g Apfelbrot:

Eiweiß: 2 g - Fett: 3 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 339/Kcal: 81

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 42 g - Fett: 69 g - KH: 288 g - BE: 24 - KJ: 8121 /Kcal: 1941

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Freundlichst Ihr Konrad Heizmann

www.Heizmanns-Rezepte.de

