

## Früchtebrot

Das im Handel erhältliche Früchtebrot ist fast immer mit Zitronat, Orangeat und Rosinen zubereitet und somit für Diabetiker nicht gut geeignet. Probieren Sie einmal dieses. Es ist weniger süß und sehr saftig.

Zutaten für 1 Kastenform (30 cm lang) und 1 Kastenform (20 cm lang):

### FÜR DIE FRUCHTMISCHUNG:

120 g getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt  
120 g getrocknete, Äpfel, ungeschwefelt  
120 g getrocknete Pflaumen, ohne Stein gewogen  
120 g getrocknete Feigen  
30 g Walnuskerne  
40 g Mandeln  
30 g Haselnüsse  
1/2 EL Zimtpulver  
1 gute Msp Piment gemahlen  
1 gute Msp Anis gemahlen  
1 gute Msp Nelken, gemahlen

### FÜR DEN VORTEIG:

150 g Roggen, mittelfein gemahlen  
1/4 Vollmeersalz  
180 g Einweichwasser von den Trockenfrüchten

### FÜR DEN HAUPTTEIG:

15 g Hefe  
200 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen  
50-60 g Einweichwasser der Trockenfrüchte

### Zum GARNIEREN:

20 geschälte Mandelhälften,  
restliche Einweichflüssigkeit für die Glasur

Die Trockenfrüchte in eine große Schüssel geben und knapp mit Wasser bedeckt 4 Stunden quellen lassen.

Die Trockenfrüchte in einem Sieb abtropfen lassen, das Einweichwasser aufbewahren.

Die Trockenfrüchte klein schneiden und abgedeckt über Nacht durchziehen lassen.

Gleichzeitig für den Vorteig das Roggenmehl mit Salz und 180 g Einweichwasser verrühren und abgedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur gären lassen.

Am nächsten Morgen die verschiedenen Nüsse und Gewürze zu den Trockenfrüchten mischen und durchziehen lassen. Zwischenzeitlich den Vorteig zusammen mit dem Weizenvollkornmehl und der Hefe zusammenkneten. Ist der Hefeteig zu trocken, noch Einweichflüssigkeit dazugeben (erfahrungsgemäßigt 60 g). Den Hefeteig insgesamt 8-10 Minuten kräftig kneten. Dann den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat (ca. 50-60 Minuten).

Inzwischen die Kastenform gut einfetten. Die leeren Kastenformen wiegen und das Gewicht notieren.

Die Trockenfruchtmischung unter den Hefeteig arbeiten. Die Kastenform gut halbvoll füllen, den Teig mit einem nassen Löffel glatt streichen und mit den Mandelhälften garnieren.

Die Früchtebrote mit feuchten Tüchern abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Das dauert ca. 3 1/2-4 Stunden, da der Teig sehr schwer ist.

Vor dem Backen die gefüllten Kastenformen nochmals wiegen. Davon ziehen Sie nun das Gewicht der leeren Backformen ab, so erhalten Sie das Teiggewicht.

Wiegt der Teig nach dem Backen 10 Prozent weniger, so ist er durch gebacken.

Besonders bei sehr feuchten Gebäcken - wie Früchtebrot - ist dies die zuverlässigste Garprobe.

Die Backformen auf der untersten Schiene in den kalten Backofen schieben und die Oberfläche mit gefetteter Alufolie abdecken. Bei 200°C 60 Minuten backen. Dann die Alufolie entfernen und die Brote bei 180°C weiterbacken, bis sich das Teiggewicht um 10 Prozent verringert hat. Das dauert etwa noch 50-60 Minuten. Während der letzten 20 Minuten Backzeit die Oberfläche der Früchtebrote eventuell wieder mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird. Das restliche Einweichwasser der Früchte in einem kleinen Kochtopf dickflüssig einkochen lassen und die Oberfläche der Brote unmittelbar nach dem Backen damit glasieren. Die Früchtebrote auf einem Kuchengitter 2 Tage abkühlen lassen. Dann in Alufolie einschlagen und kühl aufbewahren (Keller, Kühlschrank). So bleibt das Früchtebrot gut 2 Monate lang frisch.

30 g Früchtebrote entsprechen 1 BE.

Nährwert für 30 g Früchtebrot:

Eiweiß: 2 g - Fett: 2 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 303/Kcal: 72

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 69 g - Fett: 75 g - KH: 486 g - BE: 40 - KJ: 12118/  
Kcal: 2896

Eine feine Variante:

Die Pflaumen 1 Woche vor dem Backen in Cognac oder Pflaumenschnaps  
einlegen.

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel