

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Weihnachts-Leckereien von Nicole Luger Apfelbrot

Zutaten:

Für 4 kleinere Laibe

750 g mit Schale geriebene Äpfel

250 g Rosinen

250 g fein geschnittene getrocknete Feigen

125 g fein geschnittene Dörrpflaumen

200 g Walnüsse

65 g Rum

30 g brauner Zucker

1 TL Zimt

¼ TL Nelkenpulver

500 g Dinkelmehl 700 (630)

5 g Salz

1 Pkg. Backpulver



Zubereitung:

1. Äpfel, Rosinen, Feigen, Dörrpflaumen, Walnüsse, Rum, braunen Zucker, Zimt und Nelkenpulver gut vermischen und ca. 12 Stunden ziehen lassen
2. Danach Mehl, Salz und Backpulver zur Fruchtmasse geben und alles gut verrühren
3. Den Teig in 4 Teile teilen und zu Laiben formen (am besten geht das mit nassen Händen)
4. Bei 170° ca 40 Minuten backen (sollte das Brot schon früher dunkel werden, dann die Temperatur auf 160° reduzieren)