

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 Dörripflaumen
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, Dörripflaumen, 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)