

Früchte-Nuss Brot

Trockenfrüchte und Nüsse in eine Schüssel geben.
Durchmischen und mit heißem Wasser übergießen.
20 Minuten ziehen lassen. Dabei hin und wieder umrühren.
Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
Mehl und optional Gewürze und / oder Kakao in einer weiteren Schüssel verrühren und dann zu der Frucht-Nuss-Mischung geben. Alles gut verkneten.
Die Backform einfetten. Den Teig hinein geben und gut in alle Ecken drücken. Die Oberfläche sollte hierbei eine gleichmäßige Höhe haben. Die Oberfläche mit etwas Wasser anfeuchten (z.B. mit einem Silikonpinsel). Dann die Form in den vorgeheizten Backofen stellen. Zunächst 20 Minuten bei 180°C backen, dann weitere 20 Minuten bei 140°C. Aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Fertig.

Das Brot schmeckt pur, mit Fruchtaufstrich, Erdnussmus, Rübekraut,... einfach himmlisch.



Zutatenliste:

300g Trockenfrüchte, z.B. Rosinen, Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen, Äpfel, Birnen,...

200g Nüsse (geröstet), z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Mandeln, Pecannüsse,...

150ml heißes Wasser

140g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl)*

optional: 2 TL Zimt und / oder andere Gewürze**

optional: 2 EL Kakao (z.B. FairTrade Kakao***)

Hinweise:

* Für eine glutenfreie Variante 150g Buchweizenmehl oder glutenfreie Mehlmischung verwenden.

** anstatt Zimt eine weihnachtliche Gewürzmischung verwenden / neben Zimt etwas gemahlene Nelke oder gemahlene Kardamom verwenden / anstatt Zimt 1 Msp Vanille verwenden / anstatt Zimt 1 Msp Muskat und 1 Msp Koriander verwenden

*** Kakao gibt dem Brot eine schokoladige Note. Die Süße der Trockenfrüchte verhindert zudem, dass das Brot durch den Kakao leicht bitter wird.



www.facebook.com/veganbrunchduisburg

www.vegangebiet-ruhr.de

Email: info@vegangebiet-ruhr.de