

Snack-Rezept von Melita Kremser, AMS Bundesgeschäftsstelle

Apfelbrot

Zutaten:

1,5 kg Äpfel (süß/sauer)
1/2 kg Rohrzucker
20 dag Nüsse
20 dag Rosinen
20 dag Feigen
20 dag Pflaumen
1,5 TL Zimt
1,5 TL gemahlene Nelken
1 kg glattes Mehl (Dinkel oder Vollkornmehl)
2 Packungen Backpulver



© Günter Havlena / pixelio.de

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine größere Schüssel geben. Äpfel ggf. schälen, entkernen und klein raspeln. Nüsse, Rosinen, Feigen und Pflaumen etwas kleiner schneiden und dazugeben. Zimt, Nelken und Kristallzucker unter die Apfelmasse rühren und über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Masse rühren. Teig kneten, zu zwei ovalen Laiben formen und in eine gefettete Kastenform einfüllen (bei Silikonbackform ist kein Einfetten nötig). Im vorgeheizten Backrohr bei 150 Grad 1,5 Stunden langsam backen. Die letzten 5 bis 10 Minuten auf 170 Grad erhöhen.

Das Apfelbrot am Rand mit einem Messer lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp:

In Alufolie gewickelt hält sich das Apfelbrot an einem kühlen Ort sehr lange frisch. Es wird saftiger, je länger es in der Alufolie ruht. Und: Apfelbrot ist gut für die Verdauung.