

Früchtebrot (Mauth CC)



Zutaten für 4 Personen:

225 g Trockenobst (z.B. je 45g Apfel, Aprikose, Feige, Pfirsich, Pflaumen verwenden)
285 ml Orangensaft
225 g Weizenvollkornmehl
85 g Margarine
2 Eier (Gew. Kl. M)

Zubereitung

Das Trockenobst über Nacht im Saft einweichen. Margarine und Mehl mit den Händen verkneten, dann Eier hinzufügen. Trockenobst und Saft unterrühren. Es sollte eine dickflüssige cremige Masse mit Stücken entstehen.

Bei Bedarf kann man auch mehr Saft als angegeben unterrühren.

Bei 200 Grad (Gas Stufe 4/Umluft 180 Grad) ca. 60 Minuten in einer etwa 10 cm breiten Kasten- oder Springform backen.

Tip:

Orangensaft kann man auch durch Preiselbeersaft, kalten Tee oder Früchtetee ersetzen. Wird Orangensaft durch kalten Tee oder Früchtetee ersetzt, werden Kalorien und Kohlenhydrate eingespart.

Weiterer Tip: Mit Sherry und Zimt kann man dem Früchtebrot eine besondere Note verleihen.