

Veganes Früchtebrot

Als erstes Feigen, Datteln und Pflaumen vierteln und den Saft aus der Orange pressen. Nun den Saft und das Apfelmus mit allen Trockenfrüchten mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Danach den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pekannüsse halbieren und dann alle Zutaten zusammenfügen und kräftig einige Minuten umrühren. Ich mache dies immer mit einem Löffel, damit die Früchte und Nüsse ihre Form behalten. Der Teig scheint zuerst etwas trocken zu sein, einfach weiter rühren, dann bekommt er eine feuchte, aber zähflüssige Konsistenz. Nun den Teig in eine mit Öl ausgestrichene Kastenform geben und fest in die Form drücken. Bei meiner Kastenformgröße 30 x 11 cm muss der Teig genau 50 Minuten backen. Dann ist das Früchtebrot sehr saftig.

Das Brot ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen und dann aus der Form stürzen. Wenn das Brot ausgekühlt ist, am besten in Alufolie wickeln, so bleibt es mehrere Tage frisch und saftig.

Das Rezept ist sehr wandelbar und kann beliebig durch 500 g andere Trockenfrüchte und 150 g andere Nüsse nach Wahl verändert werden.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Ruhezeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 50 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel



Zutaten für 1 Portionen:

200 g	Feige(n), getrocknet
100 g	Dattel(n), getrocknet
100 g	Pflaume(n), getrocknet
100 g	Rosinen
150 g	Apfelmus
1	Orange(n)
100 g	Mandel(n), gemahlen
100 g	Dinkelvollkornmehl
75 g	Pekannüsse
75 g	Haselnüsse
n. B.	Lebkuchengewürz

Rezept von: Schildkroete574