

Apfelbrot

Zutaten:

50 dag	Dinkelvollkornmehl
75 dag	Äpfel
25 dag	Rosinen
25 dag	Getrocknete Feigen
12 dag	Getrocknete Pflaumen
20 dag	Walnüsse
0,05 l	Rum
3 dag	Brauner Zucker
1 P.	Backpulver
	Zimt
	Nelkenpulver
	Salz



Zubereitung:

- Trockenfrüchte schneiden, mit Rum beizen und über Nacht ziehen lassen.
- Äpfel schälen, entkernen und fein reiben.
- Alle Zutaten zu einem Teig mischen und Brote daraus formen.
- Auf Wunsch mit weißen Mandeln verzieren und bei 160°C backen.

Die Walnüsse können gerne gegen Haselnüsse getauscht werden. Anstatt Pflaumen und Feigen können getrocknete Birnen, Datteln oder Marillen verwendet werden. Auch Kandierte Früchte wie Aranzini oder Zitronat kann man mit verwenden.

Zimt

Zimt wirkt regulierend auf den Blutzucker- sowie Cholesterinspiegel und kann ihn senken. Er fördert den Appetit und regt die Darmtätigkeit an. Dadurch hilft er, Völlegefühl und Blähungen vorzubeugen. Außerdem hat Zimt aufgrund des enthaltenen ätherischen Öls Eugenol eine desinfizierende Wirkung. Deshalb hilft Zimt auch, Erkältungssymptome zu lindern. Zusammenfassend können die Inhaltsstoffe von Zimt antioxidativ, entzündungshemmend, krebshemmend, antidiabetisch und insektizid wirken. Kein Wunder also, dass es ein traditionelles Hausmittel bei vielen kleinen Wehwehchen ist.



Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!