

Das faire* Apfelbrot

750 g Äpfel - entkernt aber ungeschält - in kleine Stücke schneiden und mit
250 g Zucker mischen und abdecken.

250 g Sultaninen* oder Rosinen* und eventuell Feigen* mit Rum* bedecken
und abdecken.

Beides über Nacht stehen lassen. Am Folgetag alles (einschließlich Flüssigkeit!) von
Hand mischen mit:

500 g (Dinkel-) Mehl
1 Eßl Kakao*
2 Eßl Lebkuchengewürz*
1 Päckchen Backpulver
200 g Nüsse grob gemahlen (Cashew*-, Haselnüsse* oder Mandeln*)

Teig in eine Kastenform (ca. 33 x 14 x 8 cm) füllen und bei 170°C Ober- und
Unterhitze oder 155°C Umluft ca. 70 Min. backen.

Apfelbrot in Scheiben schneiden und Scheiben mit reichlich Butter bestreichen!

Gutes Gelingen und guten Appetit!

REZEPT VON KÄTHE STEEGER, LINDENAU