

# 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