

REGIONAL & HANDGEMACHT

Früchtebrot im Glas

Zutaten

Zutaten für 2 Gläser à 1 l Fassungsvermögen / zu Zweidrittel mit Teig gefüllt

FÜR DEN TEIG

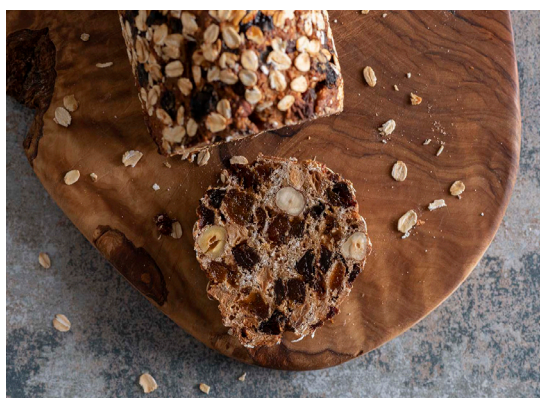
3 Eier
100 g brauner Zucker
1 Prise Salz
70 g Apfelringe
125 g getrocknete Aprikosen
125 g getrocknete Pflaumen
100 g Rosinen
150 ml Apfelsaft
125 g zarte Haferflocken
150 g Dinkelmehl Typ 1050
150 g Dinkelvollkornmehl
10 g Backpulver
2 TL Zimt
1 Messerspitze Nelke
1/2 TL Koriander

ZUM DARIN WÄLZEN

3 Handvoll grobe Haferflocken

ZUM AUSKLEIDEN DES GLASES

etwas Sonnenblumenöl
2 Handvoll grobe Haferflocken



Zubereitung

Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden. Die geschnittenen Apfelringe mindestens 20 Minuten in Apfelsaft einweichen.

Alle trockenen Zutaten, also Haferflocken, Mehlsorten, Backpulver und Gewürze miteinander vermischen.

Die Eier mit dem Zucker und einer Prise Salz 3 Minuten aufschlagen. Die Trockenfrüchte mit einem Schneebesen unterheben. Den verbliebenen Apfelsaft der Apfelringe mit unter die Masse heben.

Die trockenen Zutaten unterkneten.

Zwei Gläser mit etwas Öl einstreichen. Für den Boden zwei Kreise Backpapier zurechtschneiden und auf den Boden der Gläser legen. So klebt der Teig keinesfalls am Boden fest. Die Gläser an den Seiten mit groben Haferflocken austreuen.

Den Teig in zwei Hälften teilen. Die Arbeitsfläche mit groben Haferflocken austreuen. Die erste Teighälfte zu einer Rolle formen und in den Haferflocken wälzen. Früchtebrot Eins in das Glas setzen. Für das zweite Früchtebrot ebenso verfahren.

Die Brote im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 80 Minuten backen. Die Temperatur ist eine Circa-Angabe, da jeder Backofen etwas anders backt. Wir nehmen das Früchtebrot aus dem Ofen, wenn es dunkelbraun geworden ist. Die Gläser kurz auskühlen lassen und die Früchtebrote auslösen. Fertig!

Zubereitungszeit: 30 Minuten / Backzeit: circa 80 Minuten / Backtemperatur: 180 °C Ober- und Unterhitze / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Luftdicht verschlossen hält das Früchtebrot über mehrere Wochen. Wir bewahren es in Gläsern auf, dann allerdings darauf achten, dass die Gläser lichtgeschützt stehen.