

APFELBROT

FRÜHSTÜCK / SNACK

ZUTATEN

500 g Äpfel | 250 g Dinkelmehl | 4 Stk. Eier | 8 g Weinsteinbackpulver | 100 ml Hafermilch
| 10 dag Dörripflaumen, oder Feigen | 10 dag Mandeln ganz | 2 EL Ahornsirup | 1 TL Zimt | 1 TL
Kokosöl | 1/2 TL Bourbon Vanille

ANLEITUNG

- Den Backofen auf 160° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Äpfel schälen und in einer Küchenmaschine grob raspeln.
- Alle restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermengen. Die Dörripflaumen ev. kleiner schneiden.
- Danach die geraspelten Äpfel untermengen.
- Eine Kastenform ausfetten und den fertigen Teil in die Form geben.
- Backzeit: ca. 45 Minuten goldbraun backen.

TIPP:

Ein paar Scheiben einfrieren. Ist auch ein super Snack für das Büro oder zum Mitnehmen.
Verwende die Masse für Müsliriegel (Müsliriegelform).

ERGIBT 1 BROT

ZUBEREITUNGSZEIT

10 MINUTEN

