

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Früchtebrot

für eine Kastenform von 1 ½ l Inhalt

125 g Nußkerne (1 Sorte oder gemischt) fein malen,
100 g Kurpflaumen (ohne Stein) würfeln.

3 Eier (Gew.-Kl. 2)
3 El Honig
1 Prise Salz

mit
und
sehr schaumig rühren, nach u.
nach

125 g Butter, sehr weich,
40 cm³ Rum
100 g Hirseflocken
50 g Weizenvollkornmehl
½ P. Weinsteinbackpulver
100 g Weinbeeren

die Nüsse und
untermischen.
und
und
mischen u. unterrühren.
und die gewürfelten Kur-
pflaumen, sowie

100 g Zitronat, gewürfelt
100 g Orangeat, gewürfelt

und
unterheben. Teig in eine
sorgfältig ausgefettete
Kastenform füllen, glatt
streichen.

Backzeit: ca. 1 ¼ – 1 ½ Std.
175 Grad/Gas 2-3 auf der 2.
Einschubleiste von unten.

Nach 30 Min. die Kastenform mit Alufolie abdecken. Nach Ende der
Backzeit Kuchen etwas auskühlen, aus d. Form stützen.
Abgekühlt in Alufolie wickeln und eine Woche durchziehen lassen.
Kühl lagern!

Gesamt: 4160 kcal : 20 = 208 kcal