

# APFELBROT

## ZUTATEN für 1 Brotstriezel

380 g Äpfel (mit Schale, entkernt)  
 ½ TL Zimt und etwas Nelkenpulver  
 (oder ½ TL Lebkuchengewürz)  
 130 g Dinkelmehl glatt  
 130 g Dinkelvollkornmehl  
 ½ P. Backpulver  
 1 Prise Salz  
 40 g Xylit  
 50 g Rosinen  
 60 g Feigen, klein geschnitten  
 50 g Walnüsse

## ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Kastenkuchenform mit Backtrennpapier auslegen oder dezent mit Backspray einsprühen.
- Die Äpfel samt Schale fein reiben oder mit dem Food Processor fein hacken, mit Zimt und Nelkenpulver bzw. Weihnachtsgewürzen nach Belieben würzen.
- Mehl mit Backpulver, Salz und Xylit vermischen, Äpfel, Rosinen, Feigen und sehr grob gehackte Walnüsse begeben.
- Den Teig mit einer Teigspatel oder den Händen abkneten. Wenn er zu fest ist, kann man 2-3 EL Wasser oder Milch begeben.
- Den Apfelbrotteig in die Kuchenform drücken und im Rohr ca. 60 Minuten backen.

## ENERGIE

Der gesamte Brotstriezel hat 1500 kcal,  
 100 g haben ca. 205 kcal.

