

Apfelbrot

- 50 dag Dinkel Vollkornmehl (frisch gemahlen ist besonders gut – Bioladen!)
- 1 EL Kakao
- 1/16 Rum
- 1/16 Nussgeist
- 2 TL Rosenwasser
- 8 Tropfen Orangenöl
- Zesten und Saft von einer Zitrone
- 20 dag Dörrpflaumen, klein geschnitten
- 20 dag Dörrweichseln, klein geschnitten
- 40 dag Mandeln, ungeschält ganz
- 1 TL Vanille gemahlen (Sonnentor)
- 200 ml Agavendicksaft
- 1 gehäufte TL Galgantpulver
- 1 gehäufte TL Lebkuchengewürz
- etwas Steinsalz
- 2 P. Weinsteinbackpulver
- 100 dag aromatische Äpfel, geraffelt, mit Schale



Die Trockenfrüchte klein schneiden, mit Vanille und dem Agavendicksaft, den geistigen Essenzen, Galgant, Lebkuchengewürz, Salz, Zitronensaft, geraffelte Äpfel samt entstandenem Saft, Orangenöl, Zitronenzesten, Rosenwasser vermengen und ziehen lassen.

Zum Mehl Backpulver, Kakao und Mandeln geben. Die Trockenfrüchte Masse unterheben und zu einem feucht/geschmeidigen Teig „kneten“ oder besser vermischen.

Sollte dieser zu nass (abhängig vom Saftgehalt der Äpfel) sein (darf durchaus gut feucht sein – ist saftiger), noch etwas Mehl nach Bedarf hinzufügen. Zugedeckt, kühl, etwa 30 Minuten rasten lassen. 4 Striezel formen, auf Blech mit Backpapier geben und im auf 180° C vorgeheizten Rohr eine Stunde backen.

Nicht vergessen: Bio schmeckt besser!

Gutes Gelingen und viel Genuss 😊

Andreas Koller