

„Wir sagen euch an ...“ – entspannt durch den Advent

Statt die besinnlichste Zeit im Jahr ist der Advent für viele Familien ein stressiger Wettlauf bis zum Weihnachtsfest geworden.

Ruhiger, leiser, vielleicht auch nachdenklicher – auch so kann man den Advent verbringen: sich Zeit füreinander nehmen, Brettspiele spielen, eine Kerze anzünden oder gemeinsam backen. Wie wäre es einmal anstatt Keksen mit einem weihnachtlichen Apfelbrot?



WEIHNACHTLICHES APFELBROT



Zutaten für 4 kleine Apfelbrote:

- 500 g Dinkelmehl
- 750 g ungeschälte, geriebene Äpfel
- 250 g Rosinen
- 500 g gemischte Trockenfrüchte, fein geschnitten (z.B. Dörrpflaumen, Feigen, Datteln...)
- 200 g grob gehackte Walnüsse
- 1/16 l Apfelsaft
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Nelkenpulver
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Salz
- 1 Packung Backpulver

Zubereitung:

Die Äpfel, Rosinen, Trockenfrüchte, Walnüsse, braunen Zucker, die Gewürze und den Apfelsaft gut vermischen und ca. 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dann Mehl, Salz und Backpulver zu den Früchten geben und alles gut verrühren. Anschließend den Teig mit nassen Händen in 4 Teile teilen und Laibe oder Wecken formen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 40 Minuten backen.

Das saftige Apfelbrot schmeckt mit seinen Gewürzen richtig weihnachtlich. Die Trockenfrüchte geben natürliche Süße und harmonisieren gut mit den Äpfeln. Man kann auch gleich mehrere Brote backen und einfrieren. Bei Bedarf einfach bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc im Auftrag des GeKiBu-Teams
Fotos von Martina Schmidt, BSc & pixabay.com