Apfel-Nuss-Brot

Zutaten (für eine Kastenform, ca. 12 dünne Scheiben)

100 g Trockenobst, z.B. Cranberrys
250 g Vollkornmehl
1/2 Päckchen Backpulver
100 g gemahlene oder gehackte Nüsse, z.B. Mandeln
100 g brauner Zucker
2 TL Zimt
1 Messerspitze Nelkenpulver
3 mittlere Äpfel (ca. 600 g)
5 EL Zitronensaft
1 TL Öl
1-2 EL Haferflocken

© VSE Hessen

Zubereitung

1. Trockenobst ggf. klein schneiden. Zusammen mit Mehl, Backpulver, Nüssen, Zucker und Gewürzen in einer Schüssel mischen.
2. Äpfel auf einer Reibe grob raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln und dann mit den übrigen Zutaten gründlich verkneten.
3. Kastenform dünn einfetten und mit Haferflocken ausstreuen. Teig einfüllen und Apfelbrot im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 50 Minuten backen.

Variationstipps:

- Trockenobstvarianten: Aprikosen, Datteln, Feigen, Sauerkirschen
- Als Gewürze eignen sich auch Mischungen wie Lebkuchengewürz.

www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: https://www.in-form.de/**

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

HESSEN
Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.