

# Mein absolutes Lieblingsfrüchtebrot

In meinem Blogbeitrag „Datteln- und/oder Rosinenwasser für unsere Gesundheit!“ habe ich Euch angekündigt, dass ich Euch das Rezept für mein Lieblingsfrüchtebrot in einem späteren Blogbeitrag zur Verfügung stellen werde. Nun, hier ist das Früchtebrot!

## Früchtebrot

500 Gramm getrocknete Früchte

z.B.:

Datteln

Ananas

Rosinen

Apfelringe

Aprikosen

Feigen

Cranberrys

Goji-Beeren

Mango

Papaya

Pfirsiche und/oder

Pflaumen

400 Gramm

Haselnüsse

Mandeln

Walnüsse

geschälte Hanfnüsschen

Cashewkerne

Kokosraspeln

Macadamia Nusskerne

Paranusskerne

Pekannuss Kerne

Pinienkerne

Pistazien  
Sesamsamen  
Leinsamen  
Sonnenblumenkerne und/oder  
Kürbiskerne

Ca. 750 Gramm Dinkelmehl, wenn es geht, frisch gemahlen  
2 Esslöffel Zimt  
1 Esslöffel Kurkumapulver  
2 Esslöffel Weinsteinbackpulver  
1 Esslöffel Apfelsinenschalenpulver  
1 Esslöffel Zitronenschalenpulver  
1 Prise Salz

Die Früchte grob zerkleinern und mit den Nüssen/Saaten über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die Früchte und die Nüsse/Saaten sollten gut mit Wasser bedeckt sein.

Am anderen Tag nehmt Ihr die Früchte und die Nüsse/Saaten mit einem Schaumlöffel aus der Flüssigkeit (die Flüssigkeit bitte „Nicht“ wegschütten!!!) und gebt diese Mischung in eine große Schüssel. Den Zimt, das Kurkumapulver, das Weinsteinbackpulver, das Apfelsinen- und Zitronenschalenpulver sowie das Salz gebt Ihr ebenfalls in die Mischung. Alles intensiv durchmengen. Das Dinkelmehl nach und nach in die Mischung geben. Wird der Teig zu fest, dann könnt Ihr die Früchte-Nuss-Flüssigkeit nach und nach dazugeben.

Der Teig ist fertig, wenn Ihr aus der Mischung Brotlaibe formen könnt. Diese setzt Ihr dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Anschließend die Früchtebrote noch ca. 2 Stunden ruhen lassen.

In den Backofen stellt Ihr bitte eine Schale mit Wasser und heizt dann den Backofen auf 200 Grad auf. Ist die Temperatur erreicht, werden die Backbleche mit den Früchtebrotten in den Backofen geschoben. Nach dem Schließen der Tür, wird die

Temperatur auf 150 Grad reduziert. Nach ca. 60 Minuten, je nachdem, welche Größe Eure Fruchtebrote haben, werden die fertigen Fruchtebrote zum Abkühlen aus dem Backofen genommen.

Tipps:

Der Klopfetest (beim Klopfen auf und unter das fertige Brot, hört es sich hohl an) sagt Euch, dass die Brote fertig sind.

Fruchtbrot könnt Ihr prima einfrieren.

Die ausgekühlten Fruchtebrote haben eine sehr lange Haltbarkeit. Dies kommt durch den hohen Fruchtzuckeranteil. Ihr könnt die Brote nach dem Abkühlen auch sehr gut einfrieren.

Heisshunger-Attacken auf Süßes könnt Ihr mit einer Scheibe Fruchtbrot und/oder mit einem Teelöffel süßen Brotaufstrich umgehen.

Wenn es frisch aus dem Backofen kommt, essen wir es gerne mit Ghee und/oder mit meinen selbst hergestellten süßen Brotausstrichen. Das hat Suchtpotenzial! Wer mag das nicht, warmes Brot frisch aus dem Backofen und als i-Tüpfelchen Ghee darauf. Probiert es einmal aus und lasst es mich wissen, ob Euch das Fruchtbrot eher warm oder abgekühlt schmeckt.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs