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 Früchtebroten 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 Früchtebrote haben, werden die fertigen Früchtebrote zum Abkühlen aus dem Backofen genommen.

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

Früchtebrot könnt Ihr prima einfrieren.

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

Heisshunger-Attacken auf Süsses könnt Ihr mit einer Scheibe Früchtebrot 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 Früchtebrot 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