



Saftiges Apfelbrot ohne Zucker



REZEPT:

600 g Äpfel – geschält und grob geraspelt (hier Sorte Boskop)

300 g Vollkornmehl

100 g feine Haferflocken

50 g Feigen getrocknet - in feine Stücke gehackt

40 g Rosinen oder Cranberrys

4 Eßl Apfel- oder Quittenmus

2 Eßl Kakao

1 Eßl Zimt

1,5 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten mit den Äpfeln gut mischen und verrühren.

Eine Kastenform einfetten und leicht mit Sesam ausstreuen.

Den Teig einfügen und glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 grad backen.

Schmeckt frisch, wird aber von Tag zu Tag saftiger und ist ratz fatz aufgegessen.