

Advents-Früchtebrot

Zutaten

Für 16 Stück

100 g	weiche Dörraprikosen
100 g	weiche Dörrzwetschgen ohne Stein
100 g	Dörrfeigen
100 g	Rosinen
50 ml	Wasser (oder eine Hälfte Rum)
250 g	glutenfreies Mehl, z.B. Schär Brotmix (Mix B)
1 TL	Zucker
20 g	Frischhefe
200 ml	Wasser
100 g	Mandelstifte
100 g	Orangeat
60 g	grob gehackte Baumnüsse
1 TL	Zimtpulver
½ TL	Kardamompulver
½ TL	Korianderpulver
½ TL	Nelkenpulver

Zubereitung

1. Die Dörraprikosen und Dörrzwetschgen in kleine Würfel und die Dörrfeigen in Streifen schneiden. Zusammen mit den Rosinen im Wasser einlegen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Die Hefe mit Wasser und Zucker verrühren, bis sich die Hefe auflöst. Hefeflüssigkeit in die Mulde geben und mit dem Mehl zu einem Teig vermengen.
3. Mit einem feuchten Tuch zugedeckt im warmen Backofen bei rund 50°C etwa 1 Stunde gehen lassen.
4. Die eingeweichten Trockenfrüchte Mandelstifte, Orangeat, Baumnüsse und die Gewürze mit der Teigmasse sorgfältig vermischen.
5. Eine längliche Backform (26 cm) mit Backtrennpapier auslegen. Die Masse in die Form geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C etwa 35 Minuten backen.
6. Das Advents-Früchtebrot mit Wasser bestreichen, auskühlen lassen und aus der Form nehmen.



Varianten:

- In Folie eingepackt lässt sich das Früchtebrot 1–2 Wochen aufbewahren. Ideal als Zwischenverpflegung für unterwegs.
- Für das Früchtebrot benötigt man insgesamt etwa 400 Gramm Dörrfrüchte. Die Menge der einzelnen Dörrfrüchte lässt sich nach Belieben verringern oder erhöhen.
- Dörrfrüchte, insbesondere getrocknete Feigen, können mit Weizenmehl bestäubt sein. Dies muss aber auf der Verpackung gekennzeichnet sein. Deshalb die Verpackung sorgfältig studieren, um glutenfreie Dörrfrüchte zu kaufen.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Gehzeit: ca. 1 Std.
Backen: ca. 35 Min.

Energiewert/Stück

ca. 809 kJ/193 kcal

Mein Einkauf

- ☐ 100 g weiche Dörraprikosen
- ☐ 100 g weiche Dörrzwetschgen ohne Stein
- ☐ 100 g Dörrfeigen
- ☐ 100 g Rosinen
- ☐ 50 ml Wasser (oder eine Hälfte Rum)
- ☐ 250 g glutenfreies Mehl, z.B. Schär Brotmix (Mix B)
- ☐ 20 g Frischhefe
- ☐ 100 g Mandelstifte
- ☐ 100 g Orangeat
- ☐ 60 g Baumnüsse
- ☐ ½ TL Kardamompulver
- ☐ ½ TL Korianderpulver
- ☐ ½ TL Nelkenpulver

Im Vorrat

- ☐ Zucker
- ☐ Zimtpulver

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop-Magazin Nr. 5/01.02.2012