

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Walnußbrot

550 g Netto Äpfel

schälen, vierteln, Kernhaus
entfernen, grob raspeln,

170 g Netto Trockenpflaumen,
ohne Kern (evtl. vorher einweich.)

grob kleinschneiden,
sowie

150 g Walnüsse,

100 g Sultaninen

1 P. Lebkuchengewürz

1 Prise jod. Meersalz

500 g Weizenvollkornmehl

od. Dinkelvollkornmehl

1 P. Weinsteinbackpulver

dazugeben, alle Zutaten gut
vermischen u. in eine gefettete
Kastenform (Faßungsvermögen:
1 ½ l, 25 cm) füllen.

Bei Heißluft 150°C ca. 50 Min.,
2. Einschubleiste von unten
backen. Nach Ende der
Backzeit noch ca. 10 Min. im
Backofen lassen.

Gesamt: 3711 kcal : 20 = 186 kcal
: 30 = 124 kcal