

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Haselnußbrot

550 g Netto Äpfel

schälen, vierteln, Kernhaus  
entfernen,  
grob raspeln,

170 g Netto Trockenpflaumen,

ohne Kern (evtl. vorher einweichen) grob kleinschneiden,

150 g ganze Haselnüsse

sowie

100 g Sultaninen

1 P. Lebkuchengewürz

1 Prise jod. Meersalz

500 g Weizenvollkornmehl

oder Dinkelvollkornmehl

1 P. Weinsteinbackpulver

dazugeben, alle Zutaten gut  
vermischen u. in eine gefettete  
Kastenform (Faßungsvermögen:  
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