Rezept Apfelbrot

Produktfotos

Kurzbeschreibung

- Natürlich süß & ballaststoffreich
- 100 % pflanzlich
- Schnell gemacht & vielseitig genießbar

Beschreibung

Wenn es draußen kühler wird, darf drinnen etwas Warmes und Duftendes aus dem Ofen nicht fehlen. Dieses **saftige Apfelbrot** ist schnell gemacht, pflanzlich und vollgepackt mit guten Zutaten – darunter Apfelsüße, Apfelpektin & Flohsamenschalen von **Spinnrad®**.

Einfach perfekt für den gemütlichen Start in den Tag, die Kaffeepause oder als gesunder Snack zwischendurch!

Zutatenliste

Zubereitung

250 g	Dinkelmehl Type 630 **(Eigenbeschaffung)**
350 g	Äpfel, 2 Äpfel, geraspelt **(Eigenbeschaffung)**
100 g oder **100 ml**	Sonnenblumenöl **(Eigenbeschaffung)**
3,33 EL oder **67 g** oder **50 ml** oder **10 TL**	Apfelsüße, 3 EL
4 g	Apfelpekt, 1 EL
1 g	BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, 1 EL
1 TL	Zimt **(Eigenbeschaffung)**
1 TL	Backpulver **(Eigenbeschaffung)**
2 g	Natron, 1/2 TL **(Eigenbeschaffung)**
1 g oder **1 Prise** oder **0,5 TL**	Salz **(Eigenbeschaffung)**
20 g	Gehackte Haselnüsse, ca. 2 EL **(Eigenbeschaffung)**

150 ml	Kokosmilch **(Eigenbeschaffung)**

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
2. Äpfel raspeln, mit Öl & Apfelsüße mischen
3. Trockene Zutaten vermengen
4. Apfelmischung unterheben, Pflanzenmilch nach und nach zugeben
5. Teig in gefettete Kastenform geben
6. Ca. 45–55 Minuten backen – Stäbchenprobe!
7. Auskühlen lassen & pur genießen – oder mit Butter, Frischkäse oder pflanzlicher Alternative.
8. Das Apfelbrot wird durch Apfelpektin besonders saftig, die Flohsamenschalen sorgen für eine angenehme Bindung – ganz ohne Ei.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100597
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:45
Variante	400 g
Signal Wort	Nein
Portionen	5
Package Amount	0.000000

Preise

Zubereitung

	Kokosmilch	0,00 €
	Gehackte Haselnüsse	0,00 €
	Salz, 1 g	0,00 €
	Natron	0,00 €
	Backpulver	0,00 €

Zimt 0,00 €

BIO Flohsamenschalen, 99 % Reinheit, 400 g 19,45 €

- DE-ÖKO-039
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- 100 % natürlich
- gluten- und lactosefrei
- frei von Soja und Nüssen

Apfelpekt, 250 g 14,45 €

- Ballaststoffreich
- Natürlich im Geschmack
- Als Zusatz zum Backen geeignet

Apfelsüße, 250 ml 9,45 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

Sonnenblumenöl 0,00 €

Äpfel	0,00 €
Dinkelmehl Type 630	0,00 €