

# Rezept für ein Apfelbrot ohne Zucker



VORBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std.

ARBEITSZEIT 1 Std. 30 Min.

KALORIEN 2276.8 kcal

## ZUTATEN

- 600 g Äpfel grob geraspelt (am besten säuerliche Apfelsorten wie Boskop)
- 300 g Vollkornmehl
- 100 g Haferflocken zart
- 50 g Feigen getrocknet
- 50 g Mandeln gehackt
- 50 g Rosinen
- 4 EL Apfelmus
- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Zimt
- 1,5 Päckchen Backpulver

## ANLEITUNGEN

- Die Äpfel schälen und mit einer Reibe grob reiben
- Die Feigen in feine Stücke hacken
- Nun die Feigen zusammen mit den verbleibenden Zutaten zu den Äpfeln geben und alles gut miteinander verrühren
- Den Teig nun in einer gefetteten Kastenform geben und etwa 1 Stunde im vorgeheizten Backofen bei 175°C backen