



NATURHEILPRAXIS FÜR FUNKTIONELLE MEDIZIN

Vital Früchtebrot

hefe- und glutenfrei

Das **Vital Früchtebrot** versüßt wunderbar ein gutes Frühstück oder die Kaffeepause mit Freunden. Es ist leicht zuzubereiten und in einer Stunde im Ofen fertig gebacken.

Wir verwenden die **glutenfreie Haferbrotbackmischung von Bauckhof** als Basis und fügen optional weitere Zutaten nach persönlichen Vorlieben hinzu.

Trockene Zutaten:

- 500 g glutenfreie Haferbrotmischung von Bauckhof
- statt Hefe bevorzugen wir 1 TL Natron

Weitere Zutaten je nach Geschmack bzw. Verträglichkeit:

- verschiedene Nüsse kleingehackt
- Datteln, Feigen, Rosinen, Dörripflaumen oder Dörribirnen kleingehackt
- Gewürze: Zimt, Nelken, etwas Birkenzucker

Nasse Zutaten:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- Äpfel/Birnen kleingeschnitten oder gerieben
- Zwetschken, Marillen zerkleinert – je nach Geschmack
- eventuell etwas Rum

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200° C vorheizen
- Eine Backform vorbereiten (idealerweise aus Silikon)
- Zuerst Mehl und Natron und Gewürze miteinander vermengen
- 500 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit Küchenmaschine oder Handrührgerät gut durchkneten
- Dann zuerst die restlichen trockenen Zutaten beifügen und dann die frischen/nassen Zutaten ergänzen
- Den fertigen Teig in eine gefettete Kastenform geben, mit reichlich Wasser glattstreichen und anschließend mit Öl bepinseln.
- Abgedeckt an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen
- Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200° C für ca. 60 Minuten backen.
- Das Brot gleich aus der Kastenform nehmen und vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.



Tipp:

Zur besseren Verträglichkeit kann man sämtliche Nüsse mind. einen halben Tag, (oder über Nacht) einweichen, danach gut abspülen und erst dann verwenden. Durch dieses Einweichen verlieren die Kerne die sogenannten Fraßgifte, die die Pflanzen vor Schädlingen schützen, jedoch auch empfindliche Darmschleimhäute reizen. Somit sind die Kerne bekömmlicher und sanfter im Geschmack.

Guten Appetit!