REZEPT FÜR APPLE WALNUT BREAD

APPLE WALNUT BREAD

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 10 Stücke | 80 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 200 g säuerliche Äpfel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
- 170 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 100 ml Hafermilch
- 30 g Walnusskerne
- 120 g vegane Margarine
- 1 Prise Salz
- 50 g Apfelmark
- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Backpulver
- 100 g Sojajoghurt

187

ZUBEREITUNG

299	5	42	12
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Stück ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit ½ TL Zimt, Muskatnuss und 30 g Braunem Bio-Zucker mischen und beiseite stellen. ½ TL Zimt mit 1 EL Hafermilch verrühren. Walnüsse grob hacken.

2. Margarine, 140 g Braunen Bio-Zucker und Salz dickcremig schlagen. Apfelmark unterrühren. Mehl, Backpulver und Walnüsse mischen und mit Joghurt und übriger Hafermilch kurz unterschlagen.

3. Die Hälfte vom Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 20 cm lang) streichen. Apfelstücke darauf verteilen, mit übrigem Teig abdecken. Mit einer Gabel 1-2mal leicht durchswirlen. Angerührten Zimt darauf träufeln und leicht einmarmorieren.

4. Apple Walnut Bread im heißen Ofen 50-60 Minuten backen, bis an einem hinein gestochenen Holzspießchen kein Teig mehr klebt. Bei Bedarf Oberfläche zum Ende hin locker mit Backpapier belegen, damit sie nicht zu dunkel wird. Kuchen aus dem Ofen nehmen, in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen.

Tipp:

Das Apple Walnut Bread schmeckt frisch köstlich, aber noch besser, wenn es einen Tag in ein Bienenwachstuch gewickelt durchziehen kann.