



Foto: Lars Welding

Zutaten:

300 g Dinkelmehl
150 ml Rapsöl
4 EL Kartoffelpüree
(alternativ 2 Eier)
4 EL pflanzliches Süßungsmittel
(oder Honig)
100 ml Pflanzendrink
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
4 Äpfel
(Sorte „Danziger Kantäpfel“)
100 g gehackte Walnüsse

APFEL-WALNUSSBROT

Genießen Sie den herrlichen Geschmack dieses saftigen Apfel-Walnussbrots, das mit einer Mischung aus herzhaften und süßen Zutaten ein echtes Geschmackserlebnis bietet. Dinkelmehl und Rapsöl bilden die Basis, während geröstete Walnüsse und frische „Danziger Kantäpfel“ für eine unwiderstehliche Textur sorgen. Ob zum Frühstück oder als süßer Snack zwischendurch – dieses Brot wird garantiert zum Lieblingsrezept in Ihrer Küche!

So wird's gemacht:

Öl, Kartoffelpüree, Sirup und Pflanzendrink mischen. Danach das Mehl, Backpulver, Salz und Zimt gut unterrühren.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl 3-5 Minuten anrösten. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit den Nüssen zum Teig dazugeben.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Kastenform einfetten und den Teig hineingeben. Das Apfel-Walnussbrot 50 Minuten backen.

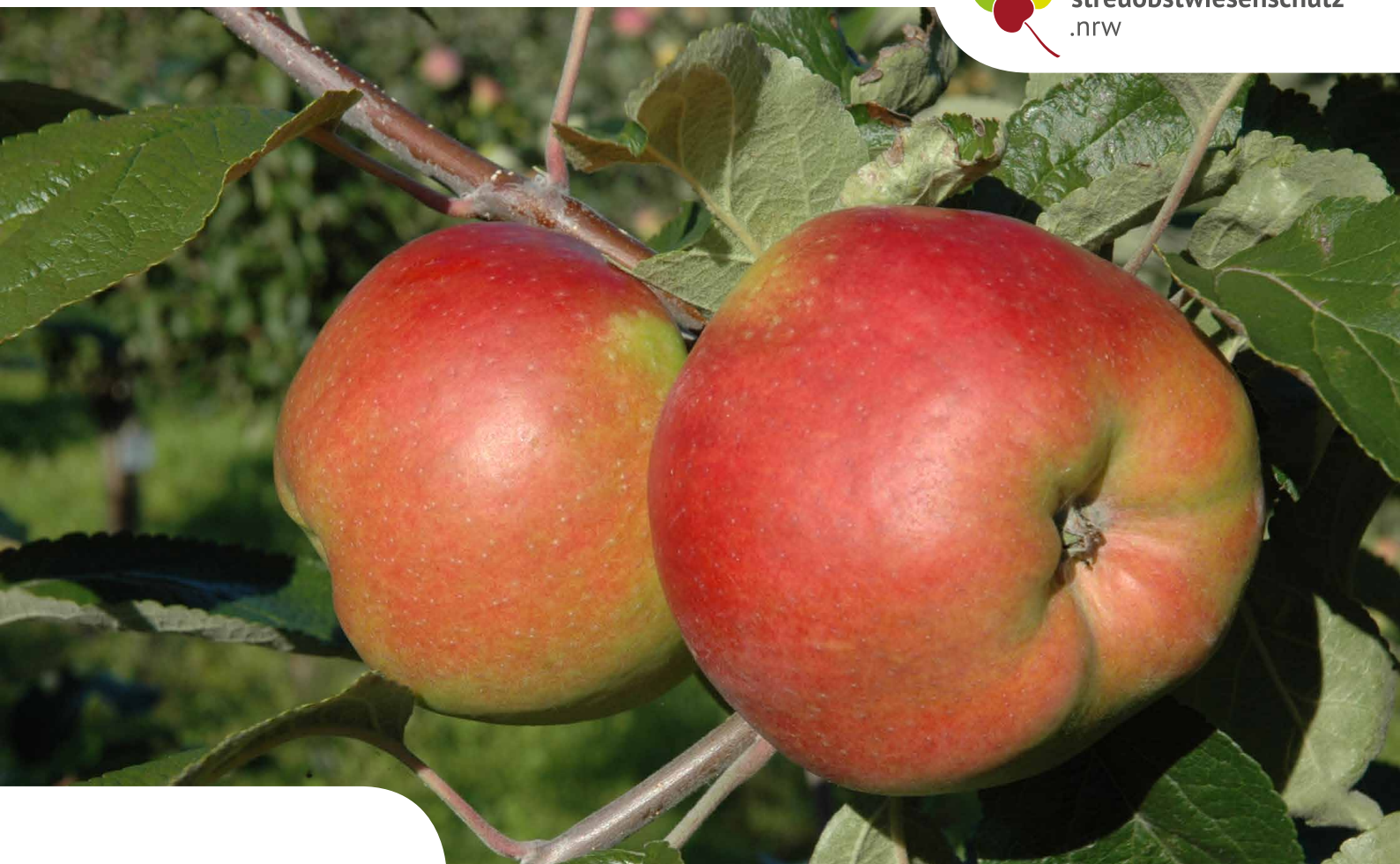


Foto: Hans-Joachim Banner

DANZIGER KANTAPFEL

Der trüb bis leuchtend rote, oft karmesinrot verwaschene Apfel ist mittelgroß und unregelmäßig flachkugelförmig. Auf der fettglänzenden, duftenden Schale sind die hellen, verschwommenen Schalenpunkte (Lentizellen) typisch. Bei Früchten älterer, vergreister Bäume sind die Kanten weniger deutlich sichtbar. Das geaderte Fruchtfleisch ist weißlichgelb, locker und saftig süß bis süßweinsäuerlich.

Durch Druckempfindlichkeit und Anfälligkeit für die Kernhausfäule ist der Kantäpfel nur von der Reifezeit September bis Ende November haltbar, im Frischluftlager bis Januar. Die Früchte sind direkt nach der Ernte genussreif, liefern aber auch einen hochwertigen Apfelsaft. Sie eignen sich gleichermaßen auch zum Kochen und Backen.



Foto: Hans-Joachim Banner