

Rezept

Dinkel-Früchtebrot

Ein Rezept von Dinkel-Früchtebrot, am 20.05.2026

Zutaten

375 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Feigen, Aprikosen, Aronia-Beeren)	350 ml Apfelsaft
	1 Bio-Orange
150 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Haselnusskerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne)	100 g gemahlene Mandeln
	250 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Zimtpulver	2 TL Backpulver
	2 EL brauner Zucker
Außerdem:	
Kastenform (25 cm lang)	1 EL Sonnenblumenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Brot (18 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 9 g F, 5 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Apfelsaft dazugeben und die Trockenfrüchte darin 20-30 Min. einweichen. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Trockenfrüchten geben.
2. Die Nüsse mit einem Messer grob hacken und mit den Kernen in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften. Eine Handvoll Nusskernmischung beiseitelegen. Die restliche Nusskernmischung mit gemahlene Mandeln, Dinkelmehl, Backpulver, Zimt und Zucker ebenfalls zu den Trockenfrüchten geben. Alle Zutaten mit einem Holzkochlöffel zu einem dicken Teig verarbeiten.
3. Die Kastenform mit dem Öl einfetten und den Teig hineingeben. Die beiseitegelegten Nüsse und Kerne daraufstreuen und das Früchtebrot im Ofen (Mitte) 50-60 Min. backen. Nach 50 Min. ein Holzstäbchen hineinstecken, um zu testen, ob das Brot schon durch ist. Das ist der Fall, wenn kein Teig am Stäbchen kleben bleibt. Falls Teig am Stäbchen klebt, das Früchtebrot ca. 10 Min. weiterbacken.
4. Das fertige Früchtebrot herausnehmen, aus der Form stürzen und vor dem Verzehr auskühlen lassen.