

Rezept

## Früchtebrot-Backmischung

Ein Rezept von Früchtebrot-Backmischung, am 28.06.2026

### Zutaten

#### Für die Backmischung

<b>100 g</b> getrocknete Soft-Feigen (ungeschwefelt)	<b>150 g</b> Dinkelvollkornmehl
<b>3 TL</b> Spekulatiusgewürz	<b>1 Prise</b> Salz
<b>150 g</b> Rosinen	<b>200 g</b> gemahlene Mandeln
<b>50 g</b> gehackte Walnüsse	<b>50 g</b> gehackte Haselnüsse
<b>30 g</b> Kürbiskerne	

#### Außerdem

<b>1</b> Stoffbeutel	<b>1</b> Glasflasche (1 l Fassungsvermögen)
<b>200 g</b> Apfel-Bananen-Mark	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (32 cm lang, ca. 30 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 6 g F, 3 g EW, 10 g KH

### Zubereitung

1. Die Feigen klein hacken und in einen Stoffbeutel geben. Mehl, Spekulatiusgewürz und Salz vermischen und mithilfe eines Trichters in die Flasche füllen. Rütteln, sodass sich alles gleichmäßig verteilt.
2. Rosinen daraufgeben, dann gemahlene Mandeln mithilfe des Trichters einfüllen. Gehackte Walnüsse, dann gehackte Haselnüsse einfüllen. Zum Schluss die Kürbiskerne hineingeben und die Flasche verschließen. Den Stoffbeutel an den Flaschenhals binden und das Ganze mit der Zubereitungsbeschreibung verschicken.
3. Zubereitung: Den Backofen auf 175° vorheizen und eine Kastenform fetten. Die Zutaten aus der Flasche, die Feigen und das Fruchtmark in einer Schüssel mit einem Holzlöffel vermischen. In die Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen, falls nötig, nach 30 Min. mit Backpapier abdecken. Herausnehmen, 10 Min. ruhen lassen, stürzen und auskühlen lassen.