

Rezept

Rohes Früchtebrot mit Carob

Ein Rezept von Rohes Früchtebrot mit Carob, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Trockenfrüchte (z. B. Pflaumen, Aprikosen, Feigen, Datteln)	2 EL Super-Trockenfrüchte (z. B. Physalis, Maulbeeren)
50 g Chia-Samen	1 EL Kakaonibs
1 kleiner Apfel	150 g Möhren
2 EL Kokosöl	75 g gekeimte Quinoa (oder Buchweizen)
1 EL Zimtpulver	3 EL Carobpulver
Salz	2 EL gehackte Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Trockenfrüchte und Super-Trockenfrüchte getrennt mit lauwarmem Wasser bedecken und mindestens 2 Std. einweichen. Die Chiasamen und Kakaonibs im Blender oder einer Kaffeemühle mahlen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Möhren putzen und schälen. Beides in Stücke schneiden. Trockenfrüchte abgießen, das Einweichwasser auffangen. Kalt abbrausen und abtropfen lassen. Apfel, Möhren, Trockenfrüchte, Kokosöl, Quinoa, Zimt- und Carobpulver und 1 Prise Salz grobkörnig pürieren. 1 - 2 EL Einweichwasser und die Mandeln unterkneten.
2. Masse im Ofen oder Dörrgerät trocknen lassen. Für das Trocknen im Ofen ein Blech mit Backpapier auslegen. Teig daraufstreichen, mit nassen Händen etwas flach drücken. Klarsichtfolie darüberlegen, mit einem Nudelholz ca. 4 mm dick ausrollen. Folie abziehen, mit dem Messerrücken einzelne Stücke markieren, sodass sie sich später brechen lassen. Im Ofen (Mitte) bei 130° Umluft ca. 2 Std. backen.
3. Für das Trocknen im Dörrgerät Backpapier so ausschneiden, dass sie auf die Siebe des Geräts passen, am Rand etwas Platz frei lassen. Teig daraufstreichen, ausrollen und bei 40° ca. 24 Std. trocknen. Jeweils nach der Hälfte der Zeit die Brote wenden und das Backpapier abziehen. In Stücke brechen und luftdicht lagern.