

## Rezept

# Süßes Früchtebrot

Ein Rezept von Süßes Früchtebrot, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Weizenmehl (Type 1050)	<b>1 Pck.</b> Trockenhefe (9 g)
<b>1 TL</b> Salz	<b>250 ml</b> kaltes Wasser
<b>100 g</b> getrocknete Pflaumen oder Aprikosen	<b>100 g</b> ganze Haselnüsse oder Mandeln
<b>3 EL</b> Ahornsirup oder Honig	Butter zum Fetten
Backblech (Standard)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Laib | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Trockenhefe und das Salz daruntermischen. Nach und nach das kalte Wasser dazugießen. Zuerst mit dem Kochlöffel verrühren, danach mit den Händen oder dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig vermischen; bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser zufügen. Den Teig in der Schüssel ca. 10 Min. kneten.
2. Pflaumen oder Aprikosen sehr klein würfeln und mit den Nüssen und dem Sirup bzw. dem Honig unter den Teig kneten. Sollte der Teig zu feucht sein, noch 1-2 EL Mehl zugeben. Der Teig soll geschmeidig, aber nicht klebrig sein. Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Küchentuch abgedeckt 30 Min. gehen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech fetten. Den Teig nochmals durchkneten, zu einem Laib formen und auf das Blech legen. Das süße Vollkornbrot 1 Std. 30 Min. im Ofen (mittlere Schiene) backen.