

Rezept

Süßkartoffelbrot mit Apfel

Ein Rezept von Süßkartoffelbrot mit Apfel, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Vollkorn-Dinkelmehl (ersatzweise Vollkorn-Weizenmehl)	80 g Großblatt-Haferflocken
1 TL Ceylonzimt	1 Pck. Trockenhefe
150 g Magerquark	250 ml Apfelsaft
1 großer Apfel (z. B. Boskop)	400 g Süßkartoffeln
Öl und Haferflocken für die Form	1 TL Salz (mit Jod)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 2 g F, 5 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit Haferflocken, Trockenhefe und Zimtpulver mischen. Apfelsaft erwärmen und mit dem Quark unterkneten. Nach und nach 150 ml lauwarmes Wasser einarbeiten. Teig ca. 30 Min. gehen lassen. Die Süßkartoffeln waschen und schälen. Apfel waschen. Beides grob raspeln. Mit dem Salz unter den Teig kneten.
2. Eine Kastenform mit Öl fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Teig in die Form füllen. Mit Haferflocken bestreuen. In den kalten Ofen (Mitte) stellen. Auf 180° anheizen. Das Brot für ca. 1 Std. backen. 15 Min. in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen.