Rezept

Zucchini-Apfel-Brot mit Mandeln und Ahornsirup

Ein Rezept von Zucchini-Apfel-Brot mit Mandeln und Ahornsirup, am 19.05.2025

Zutaten

- **100 g** Haferflocken
- **40 g** Vollkornmehl
- **1 TL** gemahlener Zimt
- **1** kleiner Zucchino (ca. 20 g)
- **120 ml** Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch)
- **1 EL** Apfelessig
- Butter für die Form
- **80 g** gemahlene Mandeln
- **2 TL** Backpulver
- **1 Prise** Salz
- **½** Apfel (ca. 70 g)
- **120 g** Apfelmark (alternativ: ungesüßtes Apfelmus)
- **60 ml** Ahornsirup
- **2** Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 14 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Butter einfetten. Die Haferflocken mit Mandeln, Mehl, Back- und Zimtpulver und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen.

2. Den Zucchino waschen und putzen. Die Apfelhälfte entkernen. Zucchino und Apfel mit Schale fein reiben und mit Milch, Apfelmark, Ahornsirup und Essig verrühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe zu der Zucchini-Apfel-Mischung geben und unterrühren.

3. Eiweiße steif schlagen. Zucchini-Apfel-Mischung unter die trockene Haferflockenmischung rühren, bis alles gut vermischt ist. Den Eischnee vorsichtig unterheben und den Teig in die Kastenform füllen.

4. Das Brot im Backofen (Mitte) 50 - 60 Min. backen. Gegen Ende die Stäbchenprobe machen. Dafür ein Holzspießchen in die Mitte stechen und herausziehen. Bleibt kein Teig daran kleben, ist das Brot fertig. Das Brot herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen.