

Rezeptvorschlag: Dezember 2010

„Faires Fruchtebrot“

Unsere Praktikantin Katharina buk uns dieses leckere Fruchtebrot schwäbischer Art, das sich auch gut als Weihnachtsgeschenk eignet.

Zutaten:

500g Mehl
500g Magerquark
50g Mascobado Vollrohrzucker*
1Tl. Lebkuchengewürz*
½ Pck. Trockenhefe
100g ungesüßte Datteln* (1 Pckg)
250g Studentenfutter *(1 Pckg)
50g ungezuckerte getrocknete Mangos*
1 großer Apfel



*in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

1. Das Mehl , die Hefe, das Lebkuchengewürz, den Zucker und den Quark gut verkneten, so dass ein klebriger Teig entsteht. Falls er zu trocken ist, noch ein bisschen Milch hinzufügen. Den Teig 15 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den Apfel entkernen und klein schneiden. Zusammen mit den kleingehackten Datteln und Mangos und mit dem Studentenfutter vermengen und mit der Teigmasse verkneten. Oben auf ein paar Paranüsse setzen.
3. Den gesamten Teig nochmals 60 min. gehen lassen (zugedeckt, am warmen Ort).
4. Mehrere kleine oder einen großen Brotlaib formen und ca 60 min bei 160°C backen.
5. Auskühlen lassen und fairspeisen.

Das Fruchtebrot schmeckt frisch, aber auch etwas abgelagert, so dass die Gewürze besser einziehen. Es hält sich, in Alufolie eingepackt, im Kühlschrank ca. 10 Tage frisch.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!