



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Budwig Fruchtebrot mit Dr. Budwig Linugold

Zutaten

150 g Dinkelvollkornmehl

1 Esslöffel Abrieb einer unbehandelten Zitrone

50 g Natursüße

100 g getrocknete Aprikosen

1 Packet(e) Weinstein-Backpulver

0.3 Teelöffel Kardamom

20 g unbehandelte Orange

100 g Mandeln

2 Teelöffel Zimt

3 Esslöffel Linugold®

3 Esslöffel Kichererbsenmehl

150 g getrocknete Pflaumen

100 g unbehandelter Apfel

13 Esslöffel Wasser

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 132 kcal

1 Stück(e) Vanillemark

100 g getrocknete Feigen

100 g Haselnüsse

Zubereitung

1. Ofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Dr. Budwig Linugold und Kichererbsenmehl mit dem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
3. Mandeln, Haselnüsse sowie Trockenfrüchte grob hacken.
4. Die frischen Früchte waschen, den Apfel entkernen.
5. Apfel und Orange samt Schale sehr fein häckseln, die Zitronenschale abreiben, alles in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
6. Mehl mit Backpulver und den Gewürzen mischen, anschließend den Honig und die Nuss-Früchtemischung dazugeben und gut miteinander verrühren.
7. Zum Schluss die gequollene Leinsamenmischung hinzufügen und nochmal kräftig mischen.
8. Anschließend das Früchtebrot in eine gefettete Kastenform oder „frei geschoben“ für ca. 60-75 Minuten im Ofen backen, anschließend etwas abkühlen lassen und noch leicht warm pur genießen.