

Früchtebrötchen – glutenfrei und ohne Zuckerzusatz

Zutaten für 11 Brötchen à 80 g

Für die Früchtebrötchen

- 100 g Feigen, getrocknet - hacken
- 100 g Aprikosen, getrocknet - hacken
- 100 g Rosinen
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 80 g Datteln, getrocknet - entsteinen und hacken
- 75 g Mandelstifte - grob hacken
- 75 g Pekannüsse - grob hacken
- 1 Bio-Orange - davon 60 ml Saft + ½ TL Abrieb
- 100 g Kastanienmehl
- 100 g Apfelmus, ohne Zuckerzusatz

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 TL Backpulver
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 1 Msp. Kardamompulver
- 1 Msp. Nelkenpulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für die Früchtebrötchen als Erstes das Apfelmus, den Orangensaft- und abrieb in eine Schüssel geben, die Trockenfrüchte hinzufügen, vermengen und 10 Min. darin einweichen.

Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backgitter bereitstellen.

Dann die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen, so dass ein kompakter Teig entsteht. Am besten geht das von Hand und mit Handschuhen.

Aus dem Teig 11 Brötchen à 80 g formen, auf das Backgitter setzen und im Ofen ca. 35 Min. backen. Anschliessend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Hinweis: Du kannst die Früchtebrötchen auch einfrieren, so dass du stets auf einen Vorrat zurückgreifen kannst.

Tipp: Die getrockneten Früchte und Nüsse können nach Lust und Laune ausgetauscht werden.

Nährwerte pro Brötchen

Kalorien: 276 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 15 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/fruechtebroetchen-ohne-zuckerzusatz.html>