

## Früchtebrot

Früchtebrot .....	1
Rosinenbrot ungebacken.....	1
Früchtebrot mit Nüssen 2 Ei .....	2
Früchtebrot-Brot mit Kefir.....	2
Früchtebrot, ungebacken .....	3
Früchtebrot III 3 Ei .....	4
Früchtebrot 3 Ei + 1 Eigelb .....	4
Früchtebrot.....	5
Früchtebrot 4 Ei .....	6
Früchtebrot.....	7
Früchtebrot mit getrockneten Früchten (ungeschwefelt) 4 Ei .....	9
Früchtebrot.....	10
Früchtebrot 2 Ei.....	11
Früchtebrot 3 Ei + 1 Eigelb.....	11

## Rosinenbrot ungebacken

An für sich ist es ein Früchtebrot+ wird mit Datteln + Rosinen gemacht - hatte aber keine zu Hause, daher eben

250 g Buchweizen  
100 g Sojaschrot  
50 g Hirse  
50 g Amaranth                    fein mahlen  
50 g Mandeln                    alles mittelgrob schroten

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne  
100 g Haselnüsse  
0,50 El Anis  
0,25 El Nelken  
0,50 El Koriander                alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

alles miteinander verkneten,  
1 Laib formen , trocknen lassen  
kann man essen

Donnerstag, 16. Oktober 2003

Donnerstag, 30. Oktober 2003

## Früchtebrot mit Nüssen 2 Ei

für 1 Kastenform

Zutaten für 20 Portionen

50 g Cashewnüsse  
100 g Walnüsse  
50 g Nüsse (Makademia)  
100 g Datteln  
100 g Aprikose(n), getrocknet  
2 Ei(er)  
100 g Zucker  
2 Pck. Vanillezucker  
¼ TL Salz  
1 Msp. Zimt  
1 Msp. Nelken  
75 g Mehl  
1.5 TL Backpulver  
100 g Zitronat  
100 g Orangeat

Einige Nüsse zum Verzieren an die Seite legen. Die übrigen Nüsse grob hacken. Datteln entsteinen und halbieren. Aprikosen grob schneiden. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Salz, Mehl, Backpulver sowie Zimt- und Nelkenpulver unterrühren. Anschließend die Nüsse und Früchte unter den Teig kneten.

Kastenform fetten und mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen, etwas andrücken und mit Nüssen verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (E-Herd) ca. 100 Min. backen, nach etwa 50 Min. den Teig mit Alufolie abdecken. Am Ende der Backzeit den Früchtekuchen im ausgeschalteten Backofen ca. 15 Min. nachgaren; danach auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Von: imar

## Früchtebrot-Brot mit Kefir

(schmeckt auch prima mit Milchkefir)

100 g Haselnuskerne,  
100 g Walnuskerne,

100 g Mandeln,  
100 g Getrocknete Apfelringe,  
100 g Rosinen,  
100 g Bananenchips,  
100 g Roggenmehl,  
500 g Weizenmehl,  
1 Würfel Hefe,  
450 ml Wasserkefir,  
2 Teelöffel Zimt;  
1 TL Salz,  
150 ml lauwarmes Wasser,  
2 TL Zucker,  
200 g Schrot

Nüsse grob hacken. Obst würfeln. Mehl in eine Schüssel sieben, eine Vertiefung hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln, Wasser-Kefir dazu geben, Nüsse, Äpfel, Zimt, Salz, lauwarmes Wasser, Zucker und Schrot mit der Hand untermischen und mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten.

Abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Den Teig nochmals gut durchkneten und einen Laib formen. Diesen auf ein gefettetes Backblech legen, abgedeckt nochmals gehen lassen.

2 Eigelbe, 1 Teelöffel lauwarmes Wasser, 50 g Haferflocken

Eigelbe mit Wasser verquirlen und die Brote damit bestreichen. Die Haferflocken darüber streuen. Die beiden Brote auf der zweiten Einschubleiste von unten im auf 200 C vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen. Die Temperatur auf 170 C herunterschalten und weitere 30 Minuten backen. Stellen Sie eine Schale mit Wasser in den Backofen, dann werden die Brote schön saftig.

## Früchtebrot, ungebacken

glutenfrei

Zutaten für 6 Portionen

250 g Buchweizen  
100 g Soja, (Mehl oder Schrot )  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen  
50 g Mandeln, gemahlen oder  
500 g Roggenschrot (Vollkorn)  
1 Prise Meersalz  
170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein  
100 g Haselnüsse, gemahlen, fein  
½ EL Anis, gemahlen, fein  
¼ EL Nelken, gemahlen, fein  
½ EL Koriander, gemahlen, fein  
100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl  
200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

#### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verkneten, 1 Laib formen, trocknen lassen.

12.11.03 Hans60 CK

### Früchtebrot III

3 Ei

Portion: 1 keine Angabe vorh.

125 g brauner Zucker  
125 g Zitronat  
3 Eier  
65 g Orangeat  
60 g Mandeln  
250 g Weinbeeren  
1 Prise Zimt  
125 g Feigen  
125 g Haselnusskerne  
125 g Weizenmehl  
1/2 Päckchen Backpulver

Brauner Zucker und Eier werden schaumig geschlagen bis zur cremearartigen Beschaffenheit, dann die ungeschälten, nur gespalteten Mandeln, die geviertelten Haselnüsse, die in dünne Steifen geschnittenen Feigen, das zerkleinerte Zitronat, Weinbeeren, Zimt und das mit dem Backpulver gemischte und gesiebte Mehl hinzugeben. Man arbeitet alles gut durcheinander und backt das Früchtebrot in einer gefetteten Kastenform. Backzeit: 60 Minuten bei ca. 180 Grad

### Früchtebrot

3 Ei + 1 Eigelb

mit getrockneten Früchten (ungeschwefelt)

Portion: 1

225 getrocknete (getr.) Pflaumen  
250 getr. Aprikosen  
150 g getr. Birnen  
125 g getr. Feigen  
125 g getr. Datteln  
100 g Sultaninen  
25 g Korinthen  
75 g Mandeln oder Walnüsse

50 ml Rum  
50 ml Marillenschnaps  
300 g Dinkel  
30 g Frischhefe  
150 ml Milch  
1 El Honig  
3 Eier  
1 Eigelb  
100 g geschälte halbierte Mandeln

Gewürze: (Brecht)-----

2 Tl Delifrut  
2 Msp. Safran gemahlen  
1 Beutel Bourbon- Vanillezucker

Die ungeschwefelten, getrockneten Früchte in Streifen schneiden. Nüsse grob hacken, Delifrut und Safran dazugeben, mit Schnaps und Rum übergießen, mischen und zugedeckt z w e i Tage ziehen lassen. Täglich umrühren.

Dinkel mehlfein mahlen. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, den Honig und Vanillezucker dazugeben und verrühren. Dieses Gemisch mit den Eiern zum Dinkelmehl geben und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. 45 Minuten gehen lassen.

Nun die Hälfte des Hefeteiges unter die Früchte mischen. Fünf längliche, kleine Brote formen. Die zweite Teighälfte auf bemehlter Unterlage ausrollen, in fünf Teile teilen und die Brote darin einpacken. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und mit den halbierten Mandeln verzieren. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 1 Stunde backen. Gut ausgekühlt in Alufolie verpacken.

Früchtebrote 2 bis 3 Wochen durchziehen lassen, damit sie ihr Aroma voll entfalten können.

## Früchtebrot

750 g getrocknete Birnenschnitze,  
500 g getrocknete Zwetschgen,  
300 g Zucker,  
1 1/2 kg Roggenmehl,  
20 g Hefe,  
1/4 l Wasser,  
1 El Zucker,  
1 El Salz,  
125 g Korinthen,

125 g Sultaninen,  
250 g Walnusskerne,  
40 g Zitronat,  
40 g Orangeat,  
1 1/2 TL Zimt,  
1 TL Nelkenpulver,  
1/8 l Kirschwasser

Am Vortag die Birnenschnitze und die Zwetschgen waschen und in 1 1/2 l Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Birnen und Zwetschgen mit 300 g Zucker aufkochen und in ein Sieb geben. Die Brühe auffangen.

Das Roggenmehl in eine ausreichend große Schüssel geben und eine Vertiefung in das Mehl drücken. Darin mit der Hefe, etwas Zucker und von der Brühe einen Vorteig anrühren. Wenn der Vorteig Blasen geworfen hat, mit dem Mehl und etwa 400 ml Brühe zu einem Brotteig verarbeiten, der etwa 3/4 Stunde geknetet werden muss. Ist der Teig zu fest, noch etwas Brühe dazugeben. Etwas Brühe zum Bestreichen übrig lassen. Dann kommen die klein geschnittenen Birnenschnitze, die klein geschnittenen Zwetschgen, die Korinthen und die Sultaninen, die gehackten Nusskerne, das würfelig geschnittene Zitronat und Orangeat, Zimt, Nelken, Kirschwasser und Salz hinzu.

Nachdem alles gut durchgearbeitet ist, so dass die Zutaten möglichst gleichmäßig im Teig verteilt sind, fünf längliche Laibe formen und auf ein mit Mehl bestäubtes Brett setzen. Über Nacht ruhen lassen. Am nächsten Tag bei etwa 180 Grad etwa 1 1/2 Stunden im vorgeheizten Backofen backen. 5 Minuten vor dem Herausnehmen werden sie mit dem Rest

der Zwetschgenbrühe bestrichen, so dass sie eine dunkle, glänzende Farbe bekommen.

## Früchtebrot

4 Ei

Zutaten für 1 Portionen

125 g Honig  
4 Ei(er)  
2 EL Rum  
175 g Mehl (Weizenvollkornmehl )  
1 TL Backpulver  
2 TL Zimt  
175 g Haselnüsse, halbe  
175 g Feigen, ( grob )  
125 g Datteln  
125 g Zitronat, (fein )  
325 g Sultanine(n)

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander zu einem Teig verarbeiten. In eine Form (30 cm) füllen.

Bei 160° 60 Min. auf der untersten Schiene backen.

2.12.03 Roslin

CK

## Früchtebrot

Das im Handel erhältliche Früchtebrot ist fast immer mit Zitronat, Orangeat und Rosinen zubereitet und somit für Diabetiker nicht gut geeignet. Probieren Sie einmal dieses. Es ist weniger süß und sehr saftig.

Zutaten für 1 Kastenform (30 cm lang) und 1 Kastenform (20 cm lang):

### FÜR DIE FRUCHTMISCHUNG:

120 g getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt  
120 g getrocknete, Äpfel, ungeschwefelt  
120 g getrocknete Pflaumen, ohne Stein gewogen  
120 g getrocknete Feigen  
30 g Walnusskerne  
40 g Mandeln  
30 g Haselnüsse  
1/2 EL Zimtpulver  
1 gute Msp Piment gemahlen  
1 gute Msp Anis gemahlen  
1 gute Msp Nelken, gemahlen

### FÜR DEN VORTEIG:

150 g Roggen, mittelfein gemahlen  
1/4 Vollmeersalz  
180 g Einweichwasser von den Trockenfrüchten

### FÜR DEN HAUPTTEIG:

15 g Hefe  
200 g Weizenvollkornmehl fein gemahlen  
50-60 g Einweichwasser der Trockenfrüchte

### Zum GARNIEREN:

20 geschälte Mandelhälften,  
restliche Einweichflüssigkeit für die Glasur

Die Trockenfrüchte in eine große Schüssel geben und knapp mit Wasser bedeckt 4 Stunden quellen lassen.

Die Trockenfrüchte in einem Sieb abtropfen lassen, das Einweichwasser aufbewahren.

Die Trockenfrüchte klein schneiden und abgedeckt über Nacht durchziehen lassen.

Gleichzeitig für den Vorteig das Roggenmehl mit Salz und 180 g Einweichwasser verrühren und abgedeckt über Nacht bei Zimmertemperatur gären lassen.

Am nächsten Morgen die verschiedenen Nüsse und Gewürze zu den Trockenfrüchten mischen und durchziehen lassen. Zwischenzeitlich den Vorteig zusammen mit dem Weizenvollkornmehl und der Hefe zusammenkneten. Ist der Hefeteig zu trocken, noch Einweichflüssigkeit dazugeben (erfahrungsgemäß 60 g). Den Hefeteig insgesamt 8-10 Minuten kräftig kneten. Dann den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat (ca. 50-60 Minuten).

Inzwischen die Kastenform gut einfetten. Die leeren Kastenformen wiegen und das Gewicht notieren.

Die Trockenfruchtmischung unter den Hefeteig arbeiten. Die Kastenform gut halbvoll füllen, den Teig mit einem nassen Löffel glatt streichen und mit den Mandelhälften garnieren.

Die Früchtebrote mit feuchten Tüchern abgedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Das dauert ca. 3 1/2-4 Stunden, da der Teig sehr schwer ist.

Vor dem Backen die gefüllten Kastenformen nochmals wiegen. Davon ziehen Sie nun das Gewicht der leeren Backformen ab, so erhalten Sie das Teiggewicht.

Wiegt der Teig nach dem Backen 10 Prozent weniger, so ist er durch gebacken.

Besonders bei sehr feuchten Gebäcken - wie Früchtebrot - ist dies die zuverlässigste Garprobe.

Die Backformen auf der untersten Schiene in den kalten Backofen schieben und die Oberfläche mit gefetteter Alufolie abdecken. Bei 200°C 60 Minuten backen. Dann die Alufolie entfernen und die Brote bei 180°C weiterbacken, bis sich das Teiggewicht um 10 Prozent verringert hat. Das dauert etwa noch 50-60 Minuten. Während der letzten 20 Minuten Backzeit die Oberfläche der Früchtebrote eventuell wieder mit Alufolie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird. Das restliche Einweichwasser der Früchte in einem kleinen Kochtopf dickflüssig einkochen lassen und die Oberfläche der Brote unmittelbar nach dem Backen damit glasieren. Die Früchtebrote auf einem Kuchengitter 2 Tage abkühlen lassen. Dann in Alufolie einschlagen und kühl aufbewahren (Keller, Kühlschrank). So bleibt das Früchtebrot gut 2 Monate lang frisch.



30 g Fruchtbrote entsprechen 1 BE.

Nährwert für 30 g Fruchtbrot:

Eiweiß: 2 g - Fett: 2 g - KH: 12 g - BE: 1 - KJ: 303/Kcal: 72

Nährwert des ganzen Rezepts:

Eiweiß: 69 g - Fett: 75 g - KH: 486 g - BE: 40 - KJ: 12118/

Kcal: 2896

Eine feine Variante:

Die Pflaumen 1 Woche vor dem Backen in Cognac oder Pflaumenschnaps einlegen.

Weihnachtliches backen für Diabetiker von Claudia Latzel

### Fruchtbrot mit getrockneten Früchten (ungeschwefelt) 4 Ei

225 getrocknete (getr.) Pflaumen

250 getr. Aprikosen

150 g getr. Birnen

125 g getr. Feigen

125 g getr. Datteln

100 g Sultaninen

25 g Korinthen

75 g Mandeln oder Walnüsse

50 ml Rum

50 ml Marillenschnaps

300 g Dinkel

30 g Frischhefe

150 ml Milch

1 Ei Honig

3 Eier

1 Eigelb

100 g geschälte halbierte Mandeln

Gewürze: (Brecht)-----

2 Tl Delifrut

2 Msp. Safran gemahlen

1 Beutel Bourbon- Vanillezucker

Die ungeschwefelten, getrockneten Früchte in Streifen schneiden. Nüsse grob hacken, Delifrut und Safran dazugeben, mit Schnaps und Rum übergießen, mischen und zugedeckt z w e i Tage ziehen lassen. Täglich umrühren.

Dinkel mehlfein mahlen. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, den

Honig und Vanillezucker dazugeben und verrühren. Dieses Gemisch mit den Eiern zum Dinkelmehl geben und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. 45 Minuten gehen lassen.

Nun die Hälfte des Hefeteiges unter die Früchte mischen. Fünf längliche, kleine Brote formen. Die zweite Teighälfte auf bemehlter Unterlage ausrollen, in fünf Teile teilen und die Brote darin einpacken. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und mit den halbierten Mandeln verzieren. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 1 Stunde backen. Gut ausgekühlt in Alufolie verpacken.

Früchtebrote 2 bis 3 Wochen durchziehen lassen, damit sie ihr Aroma voll entfalten können.

## Früchtebrot

750 g getrocknete Birnenschnitze,  
500 g getrocknete Zwetschgen,  
300 g Zucker,  
1 1/2 kg Roggenmehl,  
20 g Hefe,  
1/4 l Wasser,  
1 El Zucker,  
1 El Salz,  
125 g Korinthen,  
125 g Sultaninen,  
250 g Walnuskerne,  
40 g Zitronat,  
40 g Orangeat,  
1 1/2 Tl Zimt,  
1 Tl Nelkenpulver,  
1/8 l Kirschwasser

Am Vortag die Birnenschnitze und die Zwetschgen waschen und in 1 1/2 l Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Birnen und Zwetschgen mit 300 g Zucker aufkochen und in ein Sieb geben. Die Brühe auffangen.

Das Roggenmehl in eine ausreichend große Schüssel geben und eine Vertiefung in das Mehl drücken. Darin mit der Hefe, etwas Zucker und von der Brühe einen Vorteig anrühren. Wenn der Vorteig Blasen geworfen hat, mit dem Mehl und etwa 400 ml Brühe zu einem Brotteig verarbeiten, der etwa 3/4 Stunde geknetet werden muss. Ist der Teig zu fest, noch etwas Brühe dazugeben. Etwas Brühe zum Bestreichen übrig lassen. Dann kommen die klein geschnittenen Birnenschnitze, die klein geschnittenen Zwetschgen, die Korinthen und die Sultaninen, die gehackten Nusskerne, das würfelig geschnittene Zitronat und Orangeat,

Zimt, Nelken, Kirschwasser und Salz hinzu.

Nachdem alles gut durchgearbeitet ist, so dass die Zutaten möglichst gleichmäßig im Teig verteilt sind, fünf längliche Laibe formen und auf ein mit Mehl bestäubtes Brett setzen. Über Nacht ruhen lassen. Am nächsten Tag bei etwa 180 Grad etwa 1 1/2 Stunden im vorgeheizten Backofen backen. 5 Minuten vor dem Herausnehmen werden sie mit dem Rest der Zwetschgenbrühe bestrichen, so dass sie eine dunkle, glänzende Farbe bekommen.

## Früchtebrot 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

250 g Obst, getrocknet (Dörrobst)  
2 EL Rum  
2 Ei(er)  
125 g Zucker  
25 g Haselnüsse, grobgehackt  
25 g Mandeln  
50 g Rosinen  
1 TL Zimt  
125 g Mehl  
½ Pkt. Backpulver

Zubereitung:

Das Dörrobst in kleine Würfel schneiden, mit Rum vermischen und durchziehen lassen. Eier mit Zucker gründlich schaumig rühren. Alle Zutaten sowie das Dörrobst zu der Schaummasse geben, zuletzt das mit Backpulver vermischte Mehl. Den Teig in eine gut gefettete Kastenform geben. Backen 55 - 60 Min. E-Herd 160-170°, G-Herd 2-3  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

## Früchtebrot 3 Ei + 1 Eigelb

20 Stück

3 Eier  
1 Eigelb; zum Bestreichen  
125 g Zucker  
1 Pack. Vanillezucker  
30 ml Rum  
1 Prise/n Zimt

125 g Haselnüsse  
125 g Getrocknete Feigen  
250 g Rosinen  
60 g Mandeln; gehackt  
125 g Gewürfeltes Zitronat  
125 g Mehl  
50 g Stärke  
1 Teel. Backpulver  
Backpapier  
2 Essl. Milch; zum Bestreichen

Ulli Fetzer Erfasst \*RK\* 02.12.97 von MDR-TEXT

Eier schaumig schlagen. Nach und nach Zucker, Vanillezucker, Rum und Zimt hinzugeben. Haselnüsse halbieren, Feigen würfeln und beides mit Rosinen, Mandeln und Zitronat untermengen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, durchsieben und unter die Eimasse rühren.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Eigelb und Milch verquirlen, Teig damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. eine Stunde backen. Auskühlen lassen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte. 21.9.04  
Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 28.11.2004