

Rezept des Monats Dezember 2015

saftiges Apfelbrot

Zutaten:

- * 400 g Kamut Vollmehl
- * 1 Pkg Weinstein-Backpulver
- * 650 g Äpfel (mit Schale)
- * 3 Eier
- * 100 g Vollrohrzucker
- * 150 g Rosinen
- * 200 g Walnüsse
- * 3 EL Zimt (Ceylon), 2 EL Kakao, etwas Rum
- * eine Prise Salz, Milch (nach Bedarf)

Zubereitung:

Rosinen, Rum, Zimt und den Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Äpfel mit der Schale in Würfel schneiden und dazu geben. Diese Masse gut durchmischen und einige Stunden ziehen lassen.

Mehl, Kakao, die grob geriebenen Nüsse (am besten nur mit den Händen zerkleinern), das Backpulver und die Eier zur Apfelmasse geben und gut durchkneten.

Sollte die Masse zu trocken sein, sie muss ordentlich feucht aber nicht flüssig sein, etwas Milch zufügen. Die fertige Masse in eine, mit Backpapier ausgelegte, Kastenform füllen und bei ca. 180 Grad etwa 50 Minuten backen.

Tipp:

Diese „gesunde“ Weihnachtsbäckerei ersetzt perfekt die üblichen Süßigkeiten in der Weihnachtszeit.

Ein paar EL Walnußöl (z. B. Fandler-Öl) verstärkt den nussigen Geschmack.

Zimt - was man wissen sollte:

Der Zimt ist ein Gewürz aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen.

Zimt enthält jedoch Cumarin, - ein stark toxischer Stoff: Insbesondere im billigeren Cassia-Zimt (auch: chinesischer Zimt) – ist relativ viel Cumarin enthalten.

In Fertigprodukten wird fast ausschließlich dieser aus China, Indonesien oder Vietnam stammende Cassia-Zimt verarbeitet. Der Cumarin-Anteil beider Zimtsorten unterscheidet sich erheblich: Während er beim Cassia-Zimt bei ca. 2 g Cumarin pro kg liegt, finden sich in der gleichen Menge Ceylon-Zimt nur ca. 0,02 g Cumarin.

Cumarin kann bei Überdosierung und bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen verursachen, bei extremen Überdosierungen Leberschäden, Leberentzündungen und sogar Krebs verursachen.

Dieses Rezept drucken