

Apfel-Haselnuss-Brot

Zutaten | 1 Kastenform

3	Äpfel
300 g	Mehl
3	Eier
1 TL	Backpulver
100 g	Puderzucker
100 g	Haselnüsse, gemahlen
1 TL	Zimt
1 EL	Leinsamen
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 TL	Lebkuchengewürz
2 EL	Milch
	Einige ganze Haselnüsse zur Dekoration

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Backofen auf 150 Grad vorheizen.
- Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Äpfel schälen, entkernen und möglichst klein raspeln.
- Alle Zutaten miteinander vermengen und die Apfelraspel unterheben.
- Apfelbrot-Teig in die Kastenform füllen und nach Wunsch mit ganzen Haselnüssen bestreuen.
- Apfelbrot ca. 45 Minuten im Backofen backen und in der Form auskühlen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 269 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
687 kcal	24,2 g	95,2 g	18,3 g	102 mg