



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Allgäuer Früchtebrot

- 50 g Honig
- 350 g Mehl
- 0,5 EL Zucker
- 25 g frische Hefe
- 130 ml Milch
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 200 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Pflaumen
- 100 g getrocknete Datteln
- 250 g gehackte Mandeln
- 100 g Zitronat, gewürfelt
- 0,5 TL Zimt
- 1 Bio-Zitrone (Saft & Schale)
- 60 ml Allgäuer Birnenbrand
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei (Klasse M)
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Allgäuer Früchtebrot

Rezept für 2 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,9 g Fett	34,9 g Kohlenhydrate	5,8 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe	252 kcal
Brennwert				

Allgäuer Früchtebrot

1⌘ Vorteig ansetzen:

350 g Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen.

1/2 EL Zucker und 25 g frische Hefe in 3 EL lauwarmen Milch auflösen, in die Mulde geben und vorsichtig mit etwas Mehl verrühren.

Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen.

2⌘ Trockenfrüchte vorbereiten & marinieren:

200 g getrocknete Aprikosen, 200 g getrocknete Feigen, 100 g getrocknete Pflaumen und 100 g getrocknete Datteln fein hacken.

Zusammen mit 250 g gehackten Mandeln und 100 g gewürfeltem Zitronat in eine Schüssel geben und vermengen.

1/2 TL Zimt, die abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, 50 g Honig sowie 60 ml Birnenbrand verrühren.

Die Mischung über die Trockenfrüchte geben und alles gut vermengen.

3⌘ Hefeteig herstellen:

Den Vorteig mit der restlichen Milch, 75 g weicher Butter, dem Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt erneut gehen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.

4⌘ Früchte unterarbeiten & formen:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die marinierte Früchtemasse unter den Teig arbeiten und nochmals kräftig durchkneten.

Aus dem Teig zwei Brotlaibe formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech legen.

Die Laibe nochmals ca. 20 Min. gehen lassen.

5⌘ Backen & auskühlen lassen:

Die Brote mit Wasser bestreichen und auf der unteren Schiene des vorgeheizten Ofens etwa 50 Min. backen.

Anschließend auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Am besten schmeckt das Früchtebrot, wenn es nach dem Backen etwa eine Woche ruht und trocknet – so entfaltet sich das volle Aroma.

⌘ **Nicht vergessen:** Luftdicht verpackt hält sich das Brot mehrere Wochen und eignet sich hervorragend zum Vorbereiten oder Verschenken.