

Früchtebrot

**kann nur gebacken werden wenn keine Candida Belastung
und keine Hühnerei Unverträglichkeit vorliegt!**

ZUTATEN

für 1 Brot à 1kg

50 g	Maisstärke
75 g	Kastanienmehl
2 TL	Backpulver
3 g	Guarkernmehl (Reformhaus)
1 Prise	Salz
50 g	Xylit (Birkenzucker)
1 TL	Zimt
60 g	gem. Mandeln
125 g	gem. Haselnüsse
3	Eier
100 g	Backpflaumen
100 g	getrocknete Pfirsiche
100 g	getrocknete Äpfel
150 g	Rosinen
	Fett für die Form



ZUBEREITUNG

Maisstärke, Kastanienmehl, Backpulver, Guarkernmehl, Salz, Xylit, Zimt, Mandeln und Haselnüsse vermischen. Die Eier dazugeben und alles 5 Minuten lang zu einem Teig verrühren.

Das Trockenobst klein schneiden, untermischen und in den Teig einkneten. Den Teig in eine gut gefettete Kastenform von 26 Zentimetern füllen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas Stufe 3-4, Umluft 180°C) 50 bis 60 Minuten auf der mittleren Einschubleiste backen.

INFO

Kastanienmehl wird aus den geschälten und getrockneten Esskastanien (Maroni) hergestellt und ist bei uns eine eher seltene Zutat im Brotteig. In einigen Regionen Italiens dagegen, etwa in der Toskana oder auch auf Korsika, wo ebenfalls zahlreiche Esskastanienbäume stehen, kann man viele köstliche süße und pikante Backwaren aus Kastanienmehl finden.