

## Früchtebrot mit Haselnüssen, Datteln und Feigen

In diesem Rezept werden Feigen und Datteln zusammen mit Nüssen und Sultaninen verarbeitet. Diese Mischung ist im ungebackenen Zustand auch als "Studentenfutter" bekannt. Trotz der Konzentrierung von Nährstoffen und Vitalstoffen in den getrockneten Früchten ist der Fettgehalt minimal. Um eine bessere physiologische Verwertbarkeit der fettlöslichen Vitamine und Sekundären Pflanzenstoffe zu erreichen, ist eine Ergänzung mit Nüssen, die viel hochwertiges pflanzliches Fett enthalten, sinnvoll. Statt Zitronat können auch getrocknete Ananasscheiben, die für das Früchtebrot grob zerkleinert werden, verwendet werden. Trockenfrüchte wirken im Körper stark basisch und können somit eine saure Stoffwechsellage wieder ins leicht basische verschieben, so wie es für unseren Körper zur Gesunderhaltung erforderlich ist.



Teig:

125 g Honig  
4 Eier  
2 EL Rum  
175 g Weizenvollkornmehl  
1 gehäufte TL Backpulver  
2 TL Zimt  
175 g Haselnüsse  
175 g Feigen  
175 g Datteln  
125 g Zitronat  
325 g Sultaninen

zum Verzieren:

einige halbierte, abgezogene Mandeln

Honig, Eier und Rum schaumig rühren. Das frisch gemahlene Weizenvollkornmehl mit Backpulver und Zimt vermischen und die Schaummasse darunter rühren. Die halbierten Haselnüsse, Feigen und Datteln grob geschnitten und die Sultaninen unter den Teig heben. In eine mit Butterbrotpapier ausgelegte, gefettete Kastenform (30 cm) geben. Mit halbierten, abgeschälten Mandeln verzieren.

Bei 160 Grad Celsius, unterste Schiene, ca. 1 Stunde backen.

Einige Tage durchziehen lassen und in dünne Scheiben aufschneiden.

### Einkaufstipps:

Verwenden Sie ausschließlich Trockenfrüchte, die naturbelassen und ungeschwefelt sind, da künstliche Konservierungsmethoden, wie sie im konventionellen Handel noch immer eingesetzt werden, Allergien und andere gesundheitliche Schäden verursachen können. Holen Sie sich unter [www.topfruechte.de](http://www.topfruechte.de) weitere Infos über Vitalstoffe in unserer Ernährung. Dort finden Sie auch weitere Rezepte aus der Vitalstoffküche.

Geschrieben von [Heike](#) am Donnerstag, 11. Dezember 2008 um 14:40 in [Vitalstoffküche](#)