

Für 4 Personen

Ayurvedisches Früchtebrot mit Orange und Ingwer



Gut zu wissen

Im Ayurveda werden Sauerteig- und Hefebrote gemieden, da sie schwer verdaulich sind. Hingegen sind Fladenbrote (ohne Triebmittel) und Kuchen mit wenig Backpulver leichter zu verdauen.

Das ayurvedische Früchtebrot hat den Vorteil, dass man Nüsse und Dörrobst nach Belieben mischen kann. Nachstehendes Rezept enthält Rosinen, Cranberries, Aprikosen und Baumnüsse. Man könnte diese aber auch durch Datteln, Feigen, Birnen, Mandeln oder andere Nüsse ersetzen.

Je nachdem ob man eher eine Art Brot oder eine Art Cake wünscht, erhöht oder verringert man den Zuckeranteil. Mit 50 g Zucker (Sharkara) schmeckt des Früchtebrot eher wie ein Brot. Nimmt man jedoch 100 g Zucker, schmeckt es eher wie Kuchen.

Anstatt der Orangenschale kann auch Bittermandelöl (Marzipannote) oder Vanillezucker verwendet werden. Wer einen schokoladenartigen Geschmack wünscht, fügt 2 EL Carob hinzu (erhältlich im Reformhaus).

Anforderungen leicht

Kosten mittel

Zutaten

- 100 g getrocknete Aprikosen (Bio, ohne E220)
- 150 g Rosinen (Bio) oder Sultaninen (sind süsser)
- 150 g Cranberries
- 4 dl Apfelsaft

weiter Seite 2 >

- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 Bio Orange
- 100 g Baumnüsse (hacken und anrösten)
- 250 g Dinkelmehl (fein gemahlen, halbweiss oder Vollkorn)
- 50 g Sharkara (ayurvedischer Zucker) oder Palmzucker
- 100 g geriebene Mandeln
- 2/3 Päckchen Backpulver (Natron von Migros oder Coop = entsäuertes Backpulver)
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Kardamom
- je 1 Messerspitze Muskatpulver und Nelkenpulver
- 50-100 g Pinienkerne

Zubereitung

1. Aprikosen klein schneiden und zusammen mit den Rosinen und Cranberries in einer grossen Teigschüssel 30 Min (oder länger) mit dem Apfelsaft einweichen.
2. Den frisch geriebenen Ingwer darunter mischen. Von der Orange zunächst die Schale fein reiben. Für das Früchtebrot wird die Schale von ca. der Hälfte der Orange benötigt. Anschliessend die Orange halbieren und auspressen. Den Saft ebenfalls dazu geben.
3. Baumnüsse hacken und kurz anrösten.
4. Sobald die Dörrfrüchte weich sind, die Gewürze, geriebenen Mandeln, das Mehl, Backpulver und die gehackten Baumnüsse darunter ziehen. Alles zu einem dicken, breiigen Teig verrühren und in eine etwa 30 cm lange, mit Backpapier ausgelegte Kastenform giessen. Die Oberfläche glatt streichen, die Pinienkerne darauf verteilen und etwas andrücken.
5. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Dann das Früchtebrot etwa 50-60 Minuten backen. Nach 50 Min mit einem Holzstäbchen testen ob der Kuchen gar ist.

Hinweis

Abgesehen von der Einweichzeit für die Dörrfrüchte und der Backzeit für das Früchtebrot, ist der Aufwand gering. Ausserdem enthält dieses Rezept kein Fett und keine tierischen Produkte, so dass es sich auch für Veganer oder Personen, die Süsses lieben aber nicht weiter zunehmen wollen, eignet. Für Kinder wäre es ein idealer Pausensnack, da es viele Mineralien und Vitamine aber wenig Zucker enthält. In einer Alufolie bleibt das Brot eine gute Woche haltbar.