

FRÜCHTEBROT "KEIN GLUTEN KOCHBUCH"

Autor: Gast, 22.04.2019

Zubereitung:

Die Maisstärke mit Kastanienmehl, Backpulver und Guarkernmehl mischen.

Salz, Zucker, Zimt sowie Mandeln und Haselnüsse zugeben.

Anschließend die Eier zugeben und alle Zutaten kräftig miteinander verkneten.

Das Trockenobst klein würfeln und untermischen.

Den Teig in eine eingefettete Backform einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober- und Unterhitze) circa 50 bis 60 Minuten backen.

Nährstoffanalyse:

Kilokalorien	257
Proteine	5,8 g
Fette	11,2 g
Kohlenhydrate	32,2 g

Zutaten für 4 Personen:

50 g	Maisstärke, glutenfrei
75 g	Kastanienmehl
2 Teelöffel	glutenfreies Backpulver
2 g	Guarkernmehl
1 Prise	Salz
50 g	Zucker
1 Teelöffel	Zimt
60 g	gehackte Mandeln
125 g	gehackte Haselnüsse
3	Eier
100 g	getrocknete Aprikosen, glutenfrei
100 g	getrocknete Äpfel, glutenfrei
100 g	getrocknete Backpflaumen, glutenfrei
150 g	Rosinen, glutenfrei