

Gesundes Dattel Nuss Brot

Brot oder Kuchen? Wer will das schon so genau wissen – solange eines sicher ist: gesund, absolut gelingsicher und dabei herrlich im Geschmack. Unser Dattel-Nuss-Brot darf auf keinem Frühstückstisch fehlen.

Denn die Kombi aus super leicht und sättigend zugleich garantiert einen energiegeladenen Start in den Tag. Ob ganz ohne alla Kuchen, oder mit Butter und fruchtiger Apfel-Granatapfel-Marmelade wie ein Brot – eines ist sicher: Honig, feinste **BIO Dinkel-Semmelbrösel**, Zimt, Vanille, Datteln und Nüsse versprechen genussreiche Morgenstunden.

Unser Tipp: ideal auch zum Kaffeetunken.

Rezept

Menge: 12 Stück

Dauer: 1 Stunde 15 Minuten

Zutaten:

Für das süße Brot:

- 2 Eier (Größe L)
- 75 g Honig
- 250 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 90 g **LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelbrösel**
- 1 TL Zimt
- Etwas Vanillemark
- 200 g Datteln

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 75 g Butter
- 300 ml leichte Milch

Für die Backform:

- **LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelbrösel**
- Butter

Für die Apfel-Granatapfel-Marmelade:

- 250 g Apfel
- 250 g Granatapfelkerne
- 1 kleine Pkg. Gelierzucker 1:1 (entspricht 500 g)

Zubereitung:

Für das Dattel Nuss Brot:

Die Eier mit dem Honig für einige Minuten in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver und **Semmelbröseln** vermischen mit Zimt und Vanillemark würzen und zu der Eier-Honig-Mischung in die Küchenmaschine geben. Die Datteln und Nüsse grob hacken und ebenfalls in die Rührschüssel geben. Geschmolzene Butter und Milch zugeben und zu einem Teig kneten.

Eine Kastenform (Länge = 18 – 20 cm) ausbuttern und mit Bröseln auskleiden. Den Teig hineinfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Heißluft für rund eine Stunde backen. Nadelprobe machen.

Für die Marmelade:

Apfel würfeln. Die Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und pürieren. Gemeinsam mit dem Gelierzucker in einem Topf aufkochen. Pürieren. Gelierprobe machen.

Das süße Dattel Nuss Brot mit Butter und Apfel-Granatapfel-Marmelade servieren.

www.land-leben.com