AYURVEDA KÜCHE

… weil Essen Herzenssache ist.

REZEPT DES MONATS

FRÜCHTEBROT NACH AYURVEDA-ART

ZUTATEN: 4

1) Trockenfrüchte
200 g Feigen
200 g Datteln
200 g Äpfel
100 g Rosinen
200 g Zwetschken
100 g Aranzini

2) Gewürze
1 TL Kardamom gemahlen
1 TL Zimt gemahlen
¼ TL Ingwer gemahlen
¼ TL Nelke gemahlen

Die Gewürze In 350 ml Wasser aufkochen.

3) Teig
125 g Roggenmehl
125 g Dinkelmehl
1 Pkg. Trockenhefe
200 ml lauwarmes Wasser
2 TL Anis ganz

4) Nüsse
100 g Haselnüsse
100 g Walnüsse

Zwischen einem Geschirrtuch die Nüsse auflegen und mit dem Nudelholz zerdrücken.

ZUBEREITUNG:

- Die fein geschnittenen Trockenfrüchte mit der fertigen Gewürzabkochung vermengen und 2 Stunden ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Teig vorbereiten. Roggenmehl, Dinkelmehl, Trockenhefe, Anis und lauwarmes Wasser mit der Küchenmaschine verrühren und 2 Stunden gehen lassen.
- Trockenfrüchte, Nüsse und den Teig in der Maschine fertig verrühren.
- Die fertige Masse in eine Brotbackform geben und im vorgeheizten Backrohr bei 180° Grad zirka 50 Minuten backen.
- Nadelprobe anwenden!

TIPP: Das Früchtebrot schmeckt sehr gut mit Butter und einer Tasse Tee oder Raja´s Cup!