

## **Köstliches Apfelbrot**

(16 Portionen)

### **Zutaten:**

**500 g Äpfel (geschält gewogen)**

**100 Zucker**

**60 g Rosinen (oder getrocknete Pflaumen oder Aprikosen)**

**1 EL Rum**

**80 g ganze Haselnüsse**

**250 g Mehl**

**½ Pg. Backpulver**

**1 EL Kakao**

**etwas Zimt**

**1 Prise Salz**

### **Zubereitung:**

**Äpfel schälen und raspeln.**

**Mit dem Zucker mischen und 12 Stunden ziehen lassen.**

**Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.**

**Backofen auf 175 ° C vorheizen.**

**Nun alles mischen und in die Backform geben.**

**Das Apfelbrot ca. 1 – 1 ¼ Std. backen.**

**Pro Portion: ½ K , ½ O , ¼ E, ¼ F, + 40 GK oder: 150 GK**

