



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Allgäuer Früchtebrot

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- 350 g Mehl
- 0,5 EL Zucker
- 25 g frische Hefe
- 130 ml Milch
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 200 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Pflaumen
- 100 g getrocknete Datteln
- 250 g gehackte Mandeln
- 100 g Zitronat, gewürfelt
- 0,5 TL Zimt
- 1 Bio-Zitrone (Saft & Schale)
- 60 ml Allgäuer Birnenbrand
- 75 g weiche Butter
- 1 Ei (Klasse M)
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Allgäuer Früchtebrot

Rezept für 2 Personen  
Zubereitung ca. 120 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

8,9 g Fett      34,9 g Kohlenhydrate      5,8 g Eiweiß      5 g Ballaststoffe      252 kcal  
Brennwert

**Allgäuer Früchtebrot:** 350 g Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen. 1/2 EL Zucker und 25 g frische Hefe in 3 EL lauwarmen Milch auflösen, in die Mulde geben und mit dem Mehl vermengen. Den Vorteig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 20 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit 200 g getrocknete Aprikosen, 200 g getrocknete Feigen, 100 g getrocknete Pflaumen und 100 g getrocknete Datteln fein hacken, mit 250 g gehackten Mandeln und dem 100 g gewürfeltem Zitronat in eine Schüssel geben und vermischen. 1/2 TL Zimt, die abgeriebene Zitronenschale, den Zitronensaft, 50 g **GEFRO Honig Wald & Blüte** sowie den 60 ml Birnenbrand miteinander verrühren und die Trockenfrüchte damit marinieren.

Den Vorteig mit der restlichen Milch, 75 g weicher Butter, dem Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig nochmals auf das Doppelte seines Volumens gehen lassen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Fruchtemasse unter den Teig arbeiten und nochmals kräftig durchkneten. Aus dem Teig zwei Brotlaibe formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Ofenblech nochmals 20 Min. gehen lassen.

Die Brote mit Wasser bestreichen und auf der unteren Schiene des vorgeheizten Ofens etwa 50 Min. backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Am besten schmeckt das Allgäuer Früchtebrot, wenn es etwa eine Woche ruht und trocknet.