

VRUCHTEN- NOTENBROOD

Oftewel: je eigengemaakte super mueslireep voor als je (mee) gaat wandelen!

Wel eens een mueslireep meegenomen als je ging wandelen? En viel die ook zo tegen, omdat er zo'n vreselijk chemische bijmaakje aan zat? Of het nou een mueslireep is van de "gezonde" winkel of van de supermarkt, ik persoonlijk vind ze doorgaans NIET lekker. Als jij er ook zo over denkt, dan is hier jouw oplossing: je eigengemaakte super mueslireep voor onderweg.

Ingrediënten

Je hebt voor één brood, die in een gewone cake-vorm (inhoud minstens 1,8 liter) gaat, het volgende nodig.

- 125 gr gedroogde pruimen (Zwetschken)
- 250 gr gedroogde abrikozen (Marillen)
- 250 gr rozijnen
- rum (min. 38°)
- 5 eieren
- 175 gr suiker
- 125 gr meel
- 1 zakje bakpoeder
- 200 gr havermoutvlokken
- 200 gr hazelnoten
- 125 gr amandelen
- 125 gr gekonfijte sinasappel (Aranzani)

Tot slot nog wat boter en havermoutvlokken om de cake-vorm mee in te vetten en te bestrooien.

Bereiding

De avond tevoren de rozijnen met warm water wassen. De gedroogde pruimen en gedroogde abrikozen klein snijden. Rozijnen, zwetschken en abrikozen een nacht lang, afgedekt met plastic folie in een flinke scheut rum, doe maar twee flinke scheuten laten weken.

Als je nú pas leest dat je een nacht de vruchten moet weken, heb je natuurlijk de pee in. Zo erg is dat ook weer niet. Je kunt ook volstaan met een (liefst: paar) uur. Zet de schaal met vruchten in de rum dan wel op een warme plek. Als de rum door de gedroogde vruchten is opgenomen, ga je als volgt te werk.

Hak de noten klein. Met de hand een tijd-rovend karweitje, maar je kunt ook de staafmixer inzetten. Gebruik een hoge smalle beker en hak steeds een klein beetje noten met de mixer. Sluit met je hand de beker af, anders kun je je noten door je keuken bij elkaar gaan rapen.

Verwarm de oven op 150 graden. Vet de cake-vorm in met boter en bestrooi de vorm met havermoutvlokken.

Klop de eieren met suiker schuimig. Dit kun je doen in een keukenmachine of met een mixer in een grote schaal.

Zeef het meel en het bakpoeder boven de eisuikermassa en meng dit rustig door elkaar. Meng vervolgens de overige ingrediënten door het deeg: de gehakte noten, de havermoutvlokken, de gekonfijte sinasappel en de in de rum gewelde rozijnen, pruimen en abrikozen.

Doe de massa in de cake-vorm en strijk glad. Vervolgens bak je het brood een uur in de oven.

Na het bakken uit de oven nemen. Het brood goed laten afkoelen en dan pas uit de vorm storten. Het brood weegt een kleine twee kilo en als je het nog warm uit de vorm stort is de kans groot dat het breekt.

Je kunt het brood twee tot vier weken bewaren. Pak het goed in in plastic folie en leg het weg in de koelkast.

Wandel ze!

Karin Mollee

