

# Фруктовый хлеб



На 100 грамм:  
Калорийность: **195.39 ккал.**  
Белки: **4.25 г.**  
Жиры: **2.78 г.**  
Углеводы: **39.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-hleb/>

## Ингредиенты:

- 2 апельсина
- 225 г цельнозерновой муки
- 100 г кураги
- 100 г фиников, без косточек
- 3 ч.л разрыхлителя
- 1 ч.л смеси пряностей (корица, гвоздика и тд)
- 375 г изюма (или смеси из сушеных фруктов/ягод)
- 50 г молотого миндаля

## Приготовление:

Разогреть духовку до 170 градусов. Застелить пергаментной бумагой большую форму для запекания (объемом примерно на 1л).

Порубить курагу и финики, переложить в небольшой сотейник. Потереть цедру апельсина и добавить в сотейник.

Выжать сок из апельсинов в чашку и долить столько воды, чтобы общий объем жидкости был равен 350мл. Добавить в сотейник и довести до кипения, затем снять с огня и отставить в сторону.

Смешать муку, разрыхлитель и смесь пряностей в миске. Добавить изюм и молотый миндаль, перемешать.

Добавить содержимое сотейника в миску и тщательно перемешать. Переложить тесто в форму.

Выпекать в течение 45 минут, или пока зубочистка не выйдет чистой из середины. Хлеб сильно не поднимется. Оставить в форме на 5-10 минут, затем переложить на решетку и дать остыть.