

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Apfelkuchen

1 Würfel Hefe
550 cm³ lauw. Wasser
1 Ei Honig

1000 g Weizenvollkornmehl
jod. Meersalz
50 g flüssige, abgekühlte Butter

Äpfeln

Honig
gemahlene Haselnüssen

zerbröckeln, mit
verrühren,
hinzufügen, sowie nach und
nach
zufügen, zuletzt
und
unterkneten, Teig abgedeckt
ca. 30 Min. gehen lassen.
Teig reicht für 2 Bleche.
Belegen mit:

Beträufeln mit:
bestreuen mit

Bei 180 Grad ca. 30 Min.
backen.

Teig gesamt: 3605,4 kcal : 2 = 1802,7 kcal : 16 = 113 kcal