

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Fruchtschnitten

3 El Honig

3 Eier (Gew.-Kl. 4)

175 g Dinkel

300 g Trockenfrüchtemischung
(einige Stunden eingeweicht
u. mit dem Mixer püriert)

abgeriebener Zitronenschale
(unbeh. Zitrone)

und

mit der Küchenmaschine dick
cremig aufschlagen,
fein gemahlen, zusammen mit

und

unterheben.

Den Teig auf ein gefettetes mit
Backtrennpapier ausgelegtes
Backblech streichen, bei
175 Grad / Gas 2
ca. 20 Min. backen.

Noch heiß mit dem
Elektromesser in Streifen
schneiden, auf einem
Kuchengitter auskühlen lassen.