

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Gelbe-Rüben-Torte

5 Eier (Gr. M)

3 El Honig

Nelken, gemahlen

Zimt, gemahlen

2 El Kirschwasser

trennen, Eigelbe mit  
dick cremig aufschlagen.

und  
zugeben.

Folgende Zutaten mit dem  
Schneebeesen nacheinander  
unterheben:

300 g Gelbe Rüben, gerieben

200 g gem. Nüsse (z.B. ½ Haselnüsse u. ½ Mandeln)

60 g Weizenvollkornmehl

knapp ½ TI Backpulver

abger. Zitronenschale (unbeh.)

zuletzt das sehr

steifgeschlagene Eiklar

unterheben.

Backzeit: im vorgeheizten  
Backofen auf der mittl. Schiene  
ca. 40 Min. (Umluft 150°)

Springform: Durchmesser  
26 cm, fetten u. mit Vollkorn-  
semmelbröseln ausstreuen  
(Boden und Rand).

Kuchen auskühlen lassen,  
verzieren mit:

Blümchen aus Gelben Rüben

Petersilienblättchen

Pfirsich-Aprikosen- Maracuja-Marmelade ohne Zucker

überziehen mit: