

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Biskuitrolle

4 Eigelb (Gr. M)
3 El Honig
2 El lauw. Wasser

1 Prise jod. Meersalz

mit
und
dick cremig aufschlagen,
Eiweiß mit
sehr steif schlagen.

60 g Buchweizenvollkornmehl, fein und
60 g Weizenvollkornmehl, fein

mischen,
1/3 vom Eischnee unter die
Eigelbmasse rühren, restl.
Eischnee und das Vollkornmehl
mit einem großen Schneebesen
mit der Hand unterziehen.
Die Biskuitmasse auf ein mit
Baktrennpapier ausgelegtes
Blech streichen.
Bei 150°C vorgeheizten
Backofen, Heißluft ca. 10 Min.
Nach dem Backen sofort
stürzen und aufrollen.

Gesamt: 1114 kcal

Füllen mit: Marmelade, od. Sahne, od. Sahne mit pür. Früchten
oder Schokoladensahne