

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kirschnitten

6 Eigelb (Gew.-Kl. 4/M)	mit
7 El Honig	und
250 g ungeh. Pflanzenmarg.	schaumig rühren.
500 g Weizenvollkornmehl	mit
1 P. Backp.	mischen, unterrühren.
2 Eiklar (Gew.-Kl. 4/M)	steifschlagen, unterheben.
500 g entst. Kirschen	untermischen, d. Teig auf ein gefettetes Blech streichen.
40 g geh. Haselnusskernen	Mit bestreuen und bei: 180° C ca. 30-40 Min. backen.

Gesamt: 5371,1 kcal : 20 = 269 kcal