

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Felsenbirnekuchen

180 g Weizenvollkornmehl
100 g weicher Butter
2 Ei Honig
etwas pulv. Vanille
1 Ei (Gr. M)

mit
und
und
und
zu einem geschmeidigen Teig
verarbeiten.
Im Kühlschrank 30 Min. ruhen
lassen.

ungeh. Pflanzenmargarine

Springform Durchmesser 26 cm
Rand und Boden fetten.
Mit dem Teig auslegen.

700 g Felsenbirnebeeren

auf dem Teigboden verteilen.
Guss aus:
mit
schaumig rühren,
und
und
unterrühren,
steifschlagen, unterheben
über den Felsenbirnebeeren
verteilen.

3 Eigelb (Gr. L)
2 Ei Honig
50 cm³ süße Sahne
100 g gem. Haselnüsse
etwas Zimt
3 Eiklar (Gr. L)

Backzeit: ca. 40 Min./150° C
(Gegen Ende d. Backzeit evtl.
mit Alufolie abdecken!)

pro Stück (b. 12) = 285 kcal