

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Sauerkirschkuchen

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

ungeh. Pflanzenmarg.

1 kg Sauerkirschen
(Netto ca. 700 g)

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

mit
und
und
und
zu einem geschmeidigen Teig
verarbeiten.

Im Kühlschrank 30 Min. ruhen
lassen.

Springform (Ø 26 cm) Rand u.
Boden fetten.

Mit dem Teig auslegen.

entsteinen, auf dem Teigboden
verteilen.

Guß aus:

mit
schaumig rühren,
und
und
unterrühren,
steifschlagen, unterheben, über
den Kirschen verteilen.

Backzeit: 150° C ca. 40 Min.

(gegen Ende der Backzeit evtl.
mit Alufolie abdecken!)

Mikrowelle Plus: 180 Grad/ 180
Watt/ 30 Min.

Gesamt: 3420 kcal : 12 = 285 kcal