

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Buchweizenbiskuit

ungeh. Pflanzenmarg.  
für d. Form

2 Ei Buchweizengrütze  
3 Eier (Gr. L)  
2 Ei Honig  
1 Prise jod. Meersalz  
2 Ei warmem Wasser

60 g Buchweizenmehl (sehr fein) u.

40 g Weizenvollkornmehl (sehr fein) darüber geben und vorsichtig unterheben.

Springform (Ø 26 cm)  
am Boden fetten, bestreuen  
mit:

trennen, Eigelb mit  
u.

u.

dick cremig aufschlagen.

Eiklar sehr steif schlagen, 1/3  
davon unter die Eigelbmasse  
rühren.

Restlichen Eischnee,

u.

Teig in die Form füllen u. glatt-  
streichen. Bei 150°, mit  
Heißluft im vorgeheizten  
Backofen auf der mittl. Schiene  
ca. 20 Min. backen.

Gesamt: 876 kcal : 12 = 73 kcal

Beispiele zur Weiterverarbeitung:

1. Erdbeersahnetorte: Boden auskühlen lassen u. einmal  
durchschneiden, mit Erdbeersahne füllen u. oben u. außen  
bestreichen. Mit weißen Sahnetupfern u. frischen Erdbeerachteln  
verziern.

2. Obstkuchen: Boden auskühlen lassen u. beliebig mit Obst  
belegen, mit Guß überziehen u. Sahne verziern.