

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rhabarberkuchen 1

180 g Weizenvollkornmehl	mit
100 g weicher Butter	und
2 El Honig	und
etwas pulv. Vanille	und
1 Ei (Gr. L)	zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.
500 g Netto Rhabarber	in Stücke schneiden, eine mikrowellengeeignete Form (Durchmesser: 26 cm/28 cm) ausfetten und mit
Vollkornsemmelbröseln	ausstreuen. Teig hinein-drücken, kleinen Rand formen, Boden mit einer Gabel
40 g Mandelblättchen	mehrmals einstechen, mit bestreuen, Rhabarberstückchen darauf verteilen.
2 Eier (Gr. L)	Für den Guß:
1 El Honig	und
1 P. Vanillepuddingpulver	schaumig schlagen, sodann folgende Zutaten hinzufügen:
20 cm ³ Portwein	
100 cm ³ Sahne	gut verrühren und über dem Rhabarberkuchen verteilen.
	Bei 180 Watt/ 200 Grad Mikrowelle Plus auf dem untersten Rost 25 Min. backen.
	Oder ca. 150° ca. 45 Min.
	(Gegen Ende der Backzeit evtl. m. Alufolie abdecken!)

Gesamt: 2736 kcal : 12 = 228 kcal