

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Zwetschgenkuchen

1 Würfel Hefe

550 cm³ lauw. Wasser

1 El Honig

1000 g Weizenvollkornmehl

jod. Meersalz

50 g flüssige, abgekühlte Butter

Zwetschgen

Honig

geh. Haselnüssen

zerbröckeln, mit

verrühren,

hinzufügen, sowie nach und
nach

zufügen, zuletzt

und

unterkneten, Teig abgedeckt
ca. 30 Min. gehen lassen.

Teig reicht für 2 Bleche.

Belegen mit:

Beträufeln mit:

bestreuen mit

Bei 180 Grad ca. 30 Min.

backen.

Teig gesamt: 3605,4 kcal : 2 = 1802,7 kcal : 16 = 113 kcal