

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rhabarberkuchen 2

3 Eier (Gr. L)	
2 El Honig	und
100 g Butter	schaumig rühren,
100 cm ³ Milch (3,5%)	
50 g Kokosraspel	
1/2 P. Weinstein-Backp.	
1 Prise Natur-Vanillezucker	
1 Prise jod. Meersalz	und
225 g Weizenvollkornmehl	unterrühren,
400 g Netto Rhabarber	in kl. Stücke schneiden. m. d. Teig vermischen.
ungeh. Pflanzenmarg.	In eine gef. Springform Ø 26 cm füllen und mit
40 g Mandelblättchen od. (40 g Haselnüssen)	bestreuen. Im vorgeh. Backofen: b. ca 150° ca. 40-45 Min. backen.

Gesamt: 2607,3 kcal : 12 = 217 kcal (mit Butter, Milch 3,5%)
2558,3 kcal : 12 = 213 kcal (mit Marg., Milch 1,5%)