

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

## Apfelkuchen (Sonnenblumenkerne)

220 g Weizenvollkornmehl	mit
2 Eigelb (Gew.-Kl. 2)	
Prise Salz	
1 Ei Honig	und
120 g Butter, in Flöckchen	verkneten.
	15 Min. zugedeckt kalt stellen.
	Springform (Durchm. 26 cm) mit dem Teig auslegen.
	Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Äpfel	schälen und halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelhälften auf der Rückseite tief einschneiden.
Zitronensaft	Auf den Boden legen.
30 g Butter	und
1 Ei Honig	erwärmen,
100 g Sonnenblumenkerne	darin wenden. Auf dem Kuchen verteilen.
10 g Butter	zerlassen, Äpfel damit bestreichen.
	Bei ca. 180 Grad / Gas 3 ca. 40 Min. auf mittl. Schiene backen.

Gesamt: 3023,2 kcal : 12 = 252 kcal