

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Apfelkuchen (Cashew-Bruch)

175 g Weizenvollkornmehl, fein gem.	
125 g 6-Korn-Mischung, fein geschrotet,	
1 ½ TI Backpulver (phosphatfrei)	mischen, zusammen mit
2 El Honig	
1 Ei (Gew.-Kl. 3)	
75 g Butter, weich	und
2 El saurer Sahne	zu einem glatten Teig
	verrühren.
ca. 8 kl. Äpfel (Netto: 450 g)	schälen, halbieren, einritzen
	sofort mit
Zitronensaft	beträufeln.
ungeh. Pflanzenmargarine	Teig in eine mit
	gefettete Springform streichen,
	Äpfelhälften darauf verteilen.
40 g Cashew-Bruch	in die Zwischenräume streuen.
Honig	Die Äpfelhälften mit
	bestreichen.
	Backzeit: ca 45 Min.
	E-Herd: 180 Grad

Gesamt: 2727,1 kcal : 12 = 227 kcal pro Stück