

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Zwiebelkuchen

1 kg Zwiebeln
40 g ungeh. Pflanzenmarg.
250 g Roggenvollkornschrot
250 g Weizenvollkornmehl, fein

40 g Hefe

1 TI Honig

¼ l lauw. Wasser

125 cm³ kaltgepr. Öl

1 TI Salz

150 g Crème fraîche

50 cm³ Sahne

1 Ei (Gew.-Kl. 4)

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

2 TI Kümmel, ganz

in halbe Ringe schneiden u. in
dünsten, abkühlen lassen.
und
mischen, in die Mitte eine Mulde
drücken.
in einer Tasse zerbröckeln u.
mit
in
auflösen. Hefemischung in die
Mulde gießen, etwas Mehl
darüber stäuben.
und
dazugeben, verrühren, zu
einem glatten Teig verkneten.
20 Min. gehen lassen.

verquieren, mit den Zwiebel
mischen.
Teig zusammenkneten, auf ein
gefett. Blech geben, Zwiebelm.
darauf verteilen.
Bei ca 180° auf d. 2 Schiene
von unten ca. 35 Min. backen.

Gesamt: 4033 kcal : 16 = 252 kcal