

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Haselnusspudding

3 Eigelb (Gr. M)  
2-3 El heisses Wasser  
1-2 El Honig

und  
sowie  
zur Schaummasse schlagen.

175 g gem. Haselnüsse  
20 g Stärkemehl

unterheben, ebenso

3 Eiweiss (Gr. M)

steifschlagen, unter die Masse  
ziehen.

In eine gefettete mikrowellen-  
geeignete Guglhupfform füllen,  
5 Min. bei 360 / 450 Watt und  
5 Min. bei 600 / 700 Watt  
backen.

Gesamt: 1581,45 kcal : 16 = 99 kcal (1 El Honig)  
1711,45 kcal : 16 = 107 kcal (2 El Honig)

Dazu: Fruchtsauce aus pür. Früchten d. Saison  
m. 1 Tupfer Sahne