

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Linzertorte

250 g gem. Mandeln  
200 g Weizenvollkornmehl  
1 geh. TL Carob  
1 TL Zimt  
2 Msp. Vanille  
1 Msp. Nelken gem.

2 Eigelbe (Gr. M)  
250 g Butter (od. ungeh. Pfl.)

5 El Honig

2 Eiklar (Gr. M)

Johannisbeermarmelade (ohne  
Zucker)

Eigelb

vermischen, in die Mitte eine  
Mulde eindrücken,  
in die Mitte geben,  
in Flöckchen auf dem Mehrlrand  
verteilen,  
dazugeben, rasch einen Teig  
kneten.  
steifschlagen und unter den Teig  
heben.

Den Teig 30 Min. abgedeckt im  
Kühlschrank ruhen lassen.

2/3 des Teiges in eine gefettete  
Springform (Durchm. 26 cm)  
geben, einen kleinen Rand  
arbeiten, mit  
bestreichen, den restl. Teig  
gitterförmig darüber spritzen.  
Mit verquirltem  
bestreichen.

Im **vorgeheizten** Backofen bei  
Heißl./ ca. 150° C ca. 40 Min.  
backen.

Gesamt: 5239 kcal : 12 = 437 kcal  
: 16 = 327 kcal

