Birgit Giess
Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Vollkorn–Nuß–Madeleines

300 g Butter 6 Eier (Gew.–Kl. 4/M), getrennt 5 El Honig	schaumig rühren, abwechselnd Eigelb und zugeben. Das Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen.
300 g Weizenvollkornmehl, fein	abwechselnd Vollkornmehl, Eischnee,
200 g Haselnüsse, gemahlen 4 El Rum 2 gest. Tl Backpulver	und in die Buttermasse geben, erst in den letzten Rest Vollkornmehl mischen.
ungeh. Pflanzenmarg.	Madeleines–Förmchen ausfetten, in jedes 2–3 Tl Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

Gesamt: 5740 kcal : 30 = 191 kcal
: 35 = 164 kcal

Dazu: Erdbeeren und steifgeschlagene Sahne mit Rum oder Eierlikör.