

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Vollkorn-Windbeutel

¼ l Wasser  
50 g Butter  
jod. Meersalz  
150 g Weizenvollkornmehl, fein

mit  
und  
aufkochen,  
zugeben, bei kleiner Hitze  
so lange rühren, bis sich der  
Teig als Kloß vom Topfboden  
löst.

1 Ei (Gew.-Kl. 4/M)

**Sofort:**  
unterrühren.

Teig abkühlen lassen.

2 Eier (gew.-Kl. 4/M)  
1 TI Backpulver

nach und nach und  
unterrühren.  
Den Teig in einen Spritzbeutel  
füllen und auf ein gefettetes  
und bemehltes Blech kleine  
Windbeutel spritzen.

Weizenvollkornmehl, fein

Bei 200° C ca. 40 Min. backen.

Gesamt: 1088 kcal

Füllen mit: Sahne, oder Sahne mit Früchten, oder gewürztem  
Quark, oder Frischkäse, oder Gemüseaufstrich mit  
Nüssen und Trauben