

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Felsenbirnekuchen

180 g Weizenvollkornmehl  
100 g weicher Butter  
2 Ei Honig  
etwas pulv. Vanille  
1 Ei (Gr. M)

mit  
und  
und  
und  
zu einem geschmeidigen Teig  
verarbeiten.  
Im Kühlschrank 30 Min. ruhen  
lassen.

ungeh. Pflanzenmargarine

Springform Durchmesser 26 cm  
Rand und Boden fetten.  
Mit dem Teig auslegen.

700 g Felsenbirnebeeren

auf dem Teigboden verteilen.  
Guss aus:  
mit  
schaumig rühren,  
und  
und  
unterrühren,  
steifschlagen, unterheben  
über den Felsenbirnebeeren  
verteilen.

3 Eigelb (Gr. L)  
2 Ei Honig  
50 cm<sup>3</sup> süße Sahne  
100 g gem. Haselnüsse  
etwas Zimt  
3 Eiklar (Gr. L)

Backzeit: ca. 40 Min./150° C  
(Gegen Ende d. Backzeit evtl.  
mit Alufolie abdecken!)

pro Stück (b. 12) = 285 kcal