

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Aprikosenkuchen

200 g Butter

3 El Honig

pulv. Vanille

1 Prise jod. Meersalz

etwas Zimt

3 Eier (Gr. M)

250 g Weizenvollkornmehl

2 gestr. Tl Backpulver

(phosphatfrei)

35 cm³ Milch

Aprikosenhälften, frisch

2 Eier (Gr. M)

3 Becher Joghurt, à 150 g, 3,5 %

2 El Honig

10 g Sesam, hell

schaumig rühren, nacheinander
unterrühren, sodann
mit

unterrühren, sodann
unterrühren. Den Teig in eine
gefettete Springform geben,
glattstreichen. Die Teig-
oberfläche mit
dicht belegen. Im vorgeheizten
Backofen bei ca. 150 Grad ca.
20 Min. backen, sodann
den Guß:

mit einem Eßlöffel auf den Apri-
kosen verteilen, mit
bestreuen.

Noch 15 Min. weiter backen,
dann mit Alufolie abdecken
und ca. 20 Min. weiter backen,
bis der Guß fest ist.

Gesamt: 3940,8 kcal : 12 = 328,4 kcal