

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Kürbiskuchen

200 g weiche Butter
3 Ei Honig
1 Prise jod. Meersalz
4 Eigelb (Gr. M)
1 TI Zimt
1 Msp. Nelken
Schale von 1 unbeh. Zitrone
150 g gem. Haselnüsse
250 g Weizenvollkornmehl
1 TI Weinsteinbackpulver
ca. 300 g Netto Kürbisfleisch

4 Eiklar (Gr. M)

ungeh. Pflanzenmargarine

¼ l Sahne
½ TI Johannisbrotkernmehl
1 Ei Ahornsirup

10 g Kürbiskernen, gehackt

mit
und
verrühren,

zugeben, schaumig rühren.
und
mit
vermischen, dazugeben, sowie
geraspelt, unterheben.
Sodann
steifgeschlagen vorsichtig unter-
heben.
Teig in eine ausgefettete
Kastenform füllen.
Backzeit: Heißl./ 150° C
ca. 60 Min.
Stürzen, auskühlen lassen, d.
Länge nach durchschneiden.
Die eine Hälfte d. Kuchens mit
einer Crème aus:
steifschlagen mit
andicken und mit
abschmecken, bestreichen.
Kuchen mit d. restl. Creme
bestreichen, mit
bestreuen.

Gesamt: 4590 kcal : 18 = 255 kcal