

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Brombeertarte

250 g Weizenvollkornmehl, fein	in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, und
1 Ei (Gr. L)	sowie
1 Eigelb (Gr. L)	und
1 Prise Meersalz	in die Mulde geben.
2 ½ El Honig	in Flöckchen auf dem Mehtrand verteilen, zusammenkneten, Teig abgedeckt 30 Min. kühl stellen.
250 g Butter	Eine Tarteform (Durchm. 26 cm) mit dem Teig auslegen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
300 g Brombeeren (TK)	abgetropft auf dem Boden verteilen
2 Eigelb (Gr. L)	mit
1 El Honig	dick cremig aufschlagen, unterrühren, alles über die Beeren giessen.
1/8 l Sahne	Mit
30 g Pinienkernen	bestreuen.
	Bei 150° zuerst 10 Min. auf dem Backofenboden, dann weitere ca. 35 Min. auf d. mittl. Schiene backen.
	Lauwarm mit eiskalter Schlag- sahne (evtl. m. Calvados würzen) servieren.

Gesamt: 4100 kcal : 12 = 342 kcal