

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tarte, schnelle

150 g Buchweizenmehl
150 g Weizenvollkornmehl

1 Prise jod. Meersalz
2 Eigelb (Gr. L)
150 g Butterflöckchen
2 El Honig

und
mischen und mit folgenden
Zutaten verkneten:

In eine gefettete Tarteform mit
Ø 26 cm den Teig drücken, den
Boden mit einer Gabel mehr-
mals einstechen.

20 Min. kalt stellen!

Teig mit Pergamentpapier
abdecken, Trockenlinsen
darauffüllen.

Tortenboden 15 Min. bei
150°/ Heißluft auf d. mittl.

Schiene backen.

Linsen und Papier entfernen,
den Tortenboden weitere 10
Min. backen, abkühlen lassen.

500 g Erdbeeren,
oder Himbeeren, püriert
250 cm³ Sahne

pürieren und mit

steif geschlagener Sahne
mischen u. auf den
Tortenboden streichen
u. m.

Erdbeerhälften od. Himbeeren

dekoriieren.