

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Birnenkuchen

4 Birnen

1/8 l Weißwein

schälen, halbieren, vierteln,  
Kerngehäuse entfernen, in  
kurz garen.

Aus folgenden Zutaten einen  
Rührteig herstellen:

150 g Butter

2 El Honig

3 Eier (Gr. L)

1/8 l Buttermilch

1 geh. Tl Backpulver

300 g Weizenvollkornmehl

100 g Carobraspel

60 g frisch gepr. Haferflocken

1 Prise jod. Meersalz

1 Msp. Zimt

2/3 des Teiges in eine gefettete  
Springform (Durchm. 26 cm)  
füllen, abgetropfte Birnen auf  
dem Teig verteilen und mit dem  
restlichen Teig bedecken.  
Im vorgeheizten Backofen bei  
150 Grad / ca. 45 Min. backen.

Vorschlag:

mit Aprikosen-Maracuja-Marmelade überziehen.

Gesamt: 3727,7 kcal : 12 = 311 kcal