

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Rhabarberkuchen 1

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 180 g Weizenvollkornmehl    | mit  |
| 100 g weicher Butter        | und  |
| 2 El Honig                  | und  |
| etwas pulv. Vanille         | und  |
| 1 Ei (Gr. L)                | zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.                    |
| 500 g Netto Rhabarber       | in Stücke schneiden, eine mikrowellengeeignete Form (Durchmesser: 26 cm/28 cm) ausfetten und mit |
| Vollkornsemmelbröseln       | ausstreuen. Teig hinein-drücken, kleinen Rand formen, Boden mit einer Gabel                      |
| 40 g Mandelblättchen        | mehrmals einstechen, mit bestreuen, Rhabarberstückchen darauf verteilen.                         |
| 2 Eier (Gr. L)              | Für den Guß:   |
| 1 El Honig                  | und  |
| 1 P. Vanillepuddingpulver   | schaumig schlagen, sodann folgende Zutaten hinzufügen:   |
| 20 cm <sup>3</sup> Portwein |  |
| 100 cm <sup>3</sup> Sahne   | gut verrühren und über dem Rhabarberkuchen verteilen.  |
|                             | Bei 180 Watt/ 200 Grad Mikrowelle Plus auf dem untersten Rost 25 Min. backen.                    |
|                             | Oder ca. 150° ca. 45 Min.  |
|                             | (Gegen Ende der Backzeit evtl. m. Alufolie abdecken!)  |

Gesamt: 2736 kcal : 12 = 228 kcal