

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Käsekuchen

Teig kneten aus:

200 g Weizenvollkornmehl  
1 Msp. Vanille  
1 El Honig  
120 g ungeh. Pflanzenmarg.

– 30 Min. i. Kühlschrank kühlen –

ungeh. Pflanzenmarg.  
Vollkornsemmelbröseln

Eine Springform Ø 26 cm mit  
fetten u. mit  
ausstreuen. Teig ausrollen,  
kleinen Rand arbeiten, für  
d. Belag folgende Zutaten ver-  
rühren u. einfüllen, glatt-  
streichen:

1000 g Quark (40 %)  
4 Eier (M), getrennt  
150 g ungeh. Pflanzenmarg. (flüssig)  
2 1/2 El Honig  
2 Msp. Vanille  
2 gestr. Tl Backpulver  
40 g Vollkornweizengriess  
1 Päckchen Puddingpulver, Vanille  
125 g Sultaninen  
ca. 1/8 l Milch (1,5 %)

Eischnee zuletzt unterheben

evtl. nicht die ganze Flüs-  
sigkeitsmenge!  
Backzeit: ca. 60 Min b. 180°  
od. neue Herde 150° evtl. nach  
halber Backzeit m. Alufolie  
abdecken.

Gesamt: 5493, 65 kcal : 12 = 458 kcal

