

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Holunderbeerenkuchen

180 g Weizenvollkornmehl	mit
100 g weicher Butter	und
2 Ei Honig	und
etwas pulv. Vanille	und
1 Ei (Gr. M)	zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.
ungeh. Pflanzenmargarine	Springform Durchmesser 26 cm Rand und Boden fetten. Mit dem Teig auslegen.
500 g Netto Holunderbeeren	auf dem Teigboden verteilen. Guss aus:
3 Eigelb (Gr. L)	mit
2 Ei Honig	schaumig rühren,
50 cm <sup>3</sup> süße Sahne	und
100 g gem. Walnüsse	und
etwas Zimt	unterrühren,
3 Eiklar (Gr. L)	steifschlagen, unterheben über den Holunderbeeren verteilen.
	Backzeit: ca. 30 Min./150° C (Gegen Ende d. Backzeit evtl. mit Alufolie abdecken!)

Übrigens: Holunderbeeren sind roh giftig!  
Gesamt: 3420 kcal : 12 = 285 kcal