

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Tigerente

150 g Butter
3 El Honig
1 Prise jod. Meersalz

3 Eier (Gr. M)
125 g ger. Mandeln
ger. Haselnüsse

1/2 P. Weinsteinbackpulver
300 g Weizenvollkornmehl

100 cm³ Milch

mit
und
schaumig rühren, nach und
nach
unterrühren, dann
oder

Das mit dem Backpulver
vermischte Mehl nach und
nach unterrühren.
Der Teig sollte schwer vom
Löffel reißen. Wenn er zu fest
ist, nach Bedarf Milch zufügen.

Teigmenge reicht für: 1 Tiger-
ente, 1 kleines Bärchen u. eine
kleine Guglhupfform.

Im **vorgeheizten** Backofen mit
Heißluft bei 150°C ca. 20-25
Min. backen.

Gesamt: 3511 kcal