

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rhabarbertarte

200 g Weizenvollkornmehl, fein
50 g Haselnüsse, gem.
1 El Honig
120 g Butter
2 Eier (Gr. M)

500 g Netto Rhabarber
wenig Wasser
2 El Honig
1 Msp. pulv. Vanille

40 g Speisestärke
etwas kaltem Wasser

Vollkornsemmelbrösel

Backpapier
Hülsenfrüchten

Folgende Zutaten rasch zu
einem glatten Teig verarbeiten:

in Folie wickeln u. i. Kühl-
schrank ca. 30 Min. kühlen.

i. Stücke schneiden, m.

und

i. einem Topf b. kl. Hitze
dünsten, sodann

mit

anrühren, unter d. Rhabarber
rühren, einmal aufkochen.

Im **vorgeheizten Backofen**

backen: ausgerollten Teig i.
eine gefett. u. ausgebröselte
Tarteform (Ø 27 cm) legen, m.
Backpapier belegen u. m.
bestreuen, ca. 15 Min./150°
m. Heißl. backen.

Backpapier u. Hülsenfrüchte
herausnehmen u. ca. 15 Min.
weiterbacken.

Mürbeteigboden heraus-
nehmen, Rhabarberkompott
daraufgeben,

Guß herstellen:

2 Eier (Gr. M)

1 Eigelb (Gr. M)

2 El Honig

Abgeriebenes v. 2 unbeh. Zitronen und

Zitronensaft

schaumig schlagen,

hinzufügen, sowie

sowie

200 g Crème double

(ersatzw.: Crème fraîche)

und auf d. Rhabarberkompott

streichen und ca. 25 Min.

backen.

Gesamt: 3822,7 kcal : 12 = 319 kcal

37,1 g Ballaststoffe : 12 = 3,71 g Ballaststoffe