

# Gesundheitstreff EULE



## Schmand-Orangenkuchen

350g	Dinkel
150g	Mandeln
2P	Backpulver
1Tl	Zimt
1Tl	Vanille
250g	weiche Butter
200g	Honig
250g	Sauerrahm oder Schmand
125ml	Mineralwasser

200g	Schmand
350ml	Sahne
	Honig
	Zimt
	Orangen nach Geschmack!

- o Backofen auf 175°C Ober-Unterhitze vorheizen.
- o Dinkel fein mahlen.
- o Mandeln fein malen.
- o Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- o Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren.
- o Den Honig dazugeben und weiter mixen.
- o Den Sauerrahm unterrühren.
- o Die trockenen Zutaten abwechselnd mit dem Mineralwasser unterrühren.
- o Bei 175°C ca.30 Minuten backen.
- o Abkühlen lassen.
- o Sahne schlagen, mit dem Schmand und Honig mischen. Mit Zimt abschmecken.
- o Schmand-Masse auf den Teig streichen.
- o Orangen schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com

# Gesundheitstreff EULE

- o Anschließend auf den Kuchen verteilen.



Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com