

Gesundheitstreff EULE



Käsekuchen (Tiereiweißfrei)

Zutaten:

100 g Butter und
125 g Honig schaumig rühren
4 EL Schmand
Abrieb von 1 Zitrone
2 TL Backpulver
250 g fein gemahlene Dinkelvollkornmehl
6 EL Sahne-Wassergemisch
1 Prise Salz (nicht jodiert, nicht fluoridiert)
alles zur Butter-Honigmasse dazugeben und verrühren.

Springform ausfetten und den Teig darin verteilen, einen Rand von ca. 3 cm hochdrücken. Achtung, Teig ist relativ weich, er lässt sich aber trotzdem gut formen.

Füllung:

50 g Butter und
150 g Honig verrühren
5 Becher Schmand (1000 g)
1 Zitrone, komplett (Saft und Schale, Fleischwolf)
Vanillepulver, 1 MS Salz (nicht jodiert, nicht fluoridiert)
50 g Reismehl
1 MS Agar Agar
1/8 l geschlagene Sahne unterziehen

170 C Heissluft, 150 C Ober-/Unterhitze, ca. 40 – 60 Min.

Im ausgeschalteten Backofen noch einige Minuten stehen lassen. Die Backofentür öffnen und im Backofen erkalten lassen.

Am besten einen Tag vorher backen, der Kuchen lässt sich dann besser schneiden. Kühl stellen!

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