

Gesundheitstreff EULE

Rosinen-Birnen-Stuten

800 g Dinkelvollkornmehl
1 Würfel Hefe
400 ml lauwarmes Wasser
100 ml Sahne
15 g Salz
70 g Honig
100 g Butter
1 Msp Vanille
1 TL Zimt
1/2 TL gemahlener Anis
2 reife Birnen
100 g Rosinen
3 EL gehobelte Mandeln
Butter für die Form
Sahne zum Bestreichen
Butter zerlassen und abkühlen.

Zubereitung:

3 EL Mehl zurückbehalten und aus Mehl, Hefe, Salz, Honig, Gewürzen und Flüssigkeit einen Hefeteig herstellen. Zum Schluss die zerlassene Butter hinzufügen.

Zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Rosinen eventuell in etwas heißem Wasser einweichen, Birnen in Würfel schneiden und mit dem zurückbehaltenen Mehl bestäuben.

Zwei Kastenformen von 25 cm mit Butter gut ausfetten.

Nach der Gehzeit Rosinen und Birnen gut einarbeiten und den Teig in die Kastenformen verteilen. Mit Sahne bestreichen und mit den gehobelten Mandeln bestreuen. Nochmals ca. ½ Stunde gehen lassen.

Backen 20 Minuten bei 200°, dann zurückstellen auf 160° und nochmals 30 Minuten backen

Stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

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