

Frühlings-Rezept



Holunderblüten-Apfel-Kuchen

Für eine runde Kuchenform, vegetarisch, Zubereitungszeit 20 Minuten plus Backzeit



Zutaten:

240 g	Vollkornmehl
120 g	Butter oder Margarine
3 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1 EL	Quark
100 g	Gemahlene Mandeln
3	Eier
250 ml	Sahne
2 EL	Quark
4 EL	Birndicksaft oder Honig
100 g	Holunderblüten, vom Stiel befreit
2 – 3	Äpfel, grob gerieben

Zubereitung:

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und 1 EL Quark einen Teig zubereiten und zu einer Kugel formen. Den Teig mit Hilfe von etwas Mehl auf einem Backpapier ausrollen. Mit dem Paper in eine Kuchenform legen.

Die Mandeln auf dem Teigboden verteilen.

Eier, Sahne, 2 EL Quark und Birndicksaft für den Guss mit einem Schneebesen mischen. Holunderblüten und Äpfel zum Guss geben und auf dem Teigboden verteilen.

Bei 180°C im Ofen bei Unterhitze 50 – 60 Minuten backen.

Ein Rezept von Veronika Neumann, Wildkräuterpädagogin aus Neuss.

Wer Lust auf Wildkräuterspaziergänge, Kochen und Zubereiten mit Wildkräutern hat, findet viele Kursangebote unter: www.leckere-wildkraeuter.de

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte