

• Home
• Wir über uns
• Dr. Bruker
• GGB-Aktiv
• Bücher
• Aktuelles + Archiv
• Ausbildung
• Seminare+Termine
• Tagungen
• Vorträge
• Sprechstunden
• <b>Rezepte</b>
• Filmarchiv
• Kontakt
• Impressum



## Obstboden – ganz einfach

- Zutaten:**
- 500 g Vollkornmehl
  - 250 g Butter
  - 1/4 l Wasser-Sahne (halb und halb)
  - 1 MS Vollmeersalz
  - Honig nach Geschmack

**Zubereitung:** Mehl und Butter miteinander verreiben. Dann mit anderen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Mit nassen Händen auf gefettete Obstbodenform streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20–25 Minuten hellbraun backen. Nach dem Auskühlen mit Orangenmarmelade (oder anderem Fruchtaufstrich) bestreichen. Mit Früchten der Wahl belegen. Mit Sahne garnieren. Wer Obstkuchen "mit Guss" wünscht, rührt in 200 g Apfelsaft 15 g Reismehl. Aufkochen lassen und noch warm über die Früchte geben.  
Quelle: "... einfach raffiniert!" von Ilse Gutjahr-emu-Verlag

Buchtipps aus dem emu-Verlag:

[<- Zurück zur Übersicht](#)



Band 06 - Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsen-Erkrankungen  
**14,80 EUR**



Band 05 - Herzinfarkt – Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen  
**14,00 EUR**

Copyright 2004 by Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.