

Rezept Rührkuchenteig

Nach Angaben von Martina Haar-Munsch
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum
Produktion, Groß- und Einzelhandel
Unikat-Verlag
Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, OT Kreuma Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de
5. Dezember 2003

Zutaten für den Teig aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:

Die folgende Menge ist für eine Springform oder ein Backblech vorgesehen und kann mit Obst der Saison belegt werden.

Alternativ kann dem Teig nach Fantasie zugemischt werden: gemahlene Haselnüsse, Kokosflocken, Schokolade oder Zimt oder Rotweinn, so dass der Obstbelag entfällt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zutaten:

500 g frisch gemahlene Weizen-Vollkornmehl

300 bis ca. 500 ml Milch (Menge probieren)

250 g Butter

150 g Bienenhonig

5 große Eier, frisch von Rittmeyers Freilandhühnern

1 Päckchen Weinstein-Backpulver

1 kleine Prise Meersalz

Evtl nach Geschmack: die abgeriebene Schale einer Zitrone (Oder man backt reinen „Zitronenkuchen“).

So wird's gemacht:

Butter, Eier und Honig schaumig rühren.

Dann Vollkornmehl, Milch, Backpulver und abgeriebene Zitronenschale dazugeben und ca. 3 bis 5 Minuten mit dem Mixer rühren

Den Teig in eine Backform geben oder auf dem Backblech verteilen.

Backblech in den Backofen schieben und ca. 7 bis 8 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.

Alle Zutaten aus kontrolliert biologischer Erzeugung sind erhältlich im

Hofladen, durch den Hauslieferdienst oder durch den deutschlandweiten Versand, zu bestellen beim

Bio-Rittergut Rittmeyer, 04519 Rackwitz, OT Kreuma 23, Tel 034294-73 119, Fax 73 112

Internet-Shop: www.bio-rittergut.de