



PIKANTER FRÜHLINGSKUCHEN (PURINARM)

für 6 Portionen

Zutaten

200	g	Weizenvollkornmehl ein wenig Meersalz
1		Ei
100	g	Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine etwas Mehl zum Ausrollen etwas Fett für die Form
500	g	kleine Möhren
300	g	Lauchzwiebeln
2		mittelgroße Lauchstangen
1		Becher (150 g) süße Sahne etwas geriebene Muskatnuss etwas frisch gemahlener Pfeffer
2	EL	leicht angeröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Weizenvollkornmehl mit Salz, Ei und weicher Butter oder Margarine gut miteinander verkneten und zu einem glatten Teig verarbeiten, ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Die Möhren und die Lauchzwiebeln putzen. Die Möhren halbieren und beides in sprudelndem Salzwasser ca. drei Minuten kochen und abtropfen lassen.
3. Süße Sahne mit saurer Sahne, den ganzen Eiern, dem geriebenen Käse und den Gewürzen verquirlen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen und die Sahne-Käse-Masse darüber gießen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen. Den Kuchen evtl. gegen Ende des Backens mit Pergamentpapier abdecken.

Tipp! auch gut geeignet für's kalte Buffet; empfehlenswert bei Diabetes

Nährwerte pro Portion 240 g Eiweiß 13 g Fett 30 g Kohlenhydrate 26 g kcal / kJ: 425 / 1780	Ballaststoffe 6,5 g Saccharose 1,6 g Cholesterin 0,3 mg Purin (Harnsäureäquivalente) 167 mg
--	--

Guten Appetit!