



AUFGEPOWERT MIT SANDDORN

Sanddorn-Chueche

Für 1 Backblech von 26 cm Ø
Ergibt 8 Stück

100 g Mehl
40 Vollkornmehl
1 Prise Salz
0,6 dl Milch
10 g Frischhefe
2 EL Zucker
25 g Margarine
Mehl zum Auswallen
Butter für das Blech

BELAG:

4-6 EL Sanddornmark
1 Bio-Zitrone nur Schale
2,5 dl Halbrahm
2,5 dl Milch
2 Eier
4 EL Puddingpulver Vanille-Aroma, zum Kochen
2 Päckchen Vanillezucker

1 Mehle mit Salz in einer Schüssel mischen. Milch wenig erwärmen. Hefe und

Zucker darin auflösen. Mit der Margarine zum Mehl geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten aufgehen lassen.

2 Ofen auf 190 °C vorheizen. Teig auf Mehl rund auswallen. Blech ausbuttern. Mit dem Teig auslegen. Rand gut festdrücken.

3 Für den Belag Sanddornmark auf dem Boden ausstreichen. Zitronenschale dünn abreiben und mit den restlichen Zutaten in einen Becher geben. Mit dem Stabmixer verquirlen. Langsam über den Sanddorn giessen. Ca. 30 Minuten im unteren Ofendrittel ohne Umluft backen. Aus dem Ofen nehmen. Im Blech auskühlen lassen und kalt servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 20 aufgehen lassen
+ ca. 30 Minuten backen
Pro Stück ca. 6 g Eiweiss, 15 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/280 kcal

VITAMINWUNDER SANDDORN

Das Mark schmeckt köstlich als Brotaufstrich bzw. in Bircher Müesli oder Joghurt. Macht aus der Milch ein feines Fruchtgetränk und versüßt Tee und Mineralwasser. Migros-Sanddornmark wird von allen geschätzt, die Wert auf eine natürliche Vitaminversorgung legen.



Sanddornmark
450 g, CHF 6.-

■ SANDDORN

Sanddorn enthält sehr viel schützendes und stärkendes Vitamin C.