



Zwiebelkuchen

vegi

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Für ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø

Backen: ca. 25 Min.

1 ausgewallter Vollkornkuchenteig (ca. 32 cm Ø)

3 grosse Zwiebeln (ca. 400 g),
am Hobel in ca. 2 mm dicke
Ringe geschnitten (siehe Tipp
Seite 3)

2 rote Zwiebeln (ca. 200 g),
am Hobel in ca. 1 mm dicke
Scheiben geschnitten

1. Teig mit dem Papier ins Blech legen,
Teigboden mit einer Gabel dicht ein-
stechen.

2. Zwiebeln und rote Zwiebeln ab-
wechslungsweise ziegelartig auf dem
Teig auslegen.

Guss

180 g Dessert Extrafin
(Sauermilch)

1 dl Milch

2 Eier

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

wenig Muskat

Alle Zutaten gut verrühren, über den
Kuchen giessen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren
Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten
Ofens.

Pro Person: 24 g Fett, 12 g Eiweiss,
38 g Kohlenhydrate, 1779 kJ (425 kcal)