

## Gefüllte Birne

Für 1 Person

10 g Enzym-Ferment Getreide  
20 g gemahlene Mandeln  
1 EL Brottrunk  
1 TL Rübenkraut Zimt  
1 Birne

Fermentgetreide mit gemahlenden Mandeln und Brottrunk vermengen. Mit Rübenkraut und Zimt abschmecken. Birne halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und mit der Masse füllen. Die Birnenhälften auf Backpapier setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C 12-15 Minuten backen.

257 kcal (1074 kJ)  
5,9 g Eiweiß  
11,5 g Fett  
32,0 g Kohlenhydrate (2,7 BE)