

Sonnenkuchen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g gemahlene Nüsse
- Honig nach Geschmack
- Wasser
- evtl. Zimt oder Vanille

Alle Zutaten miteinander verkneten, so dass ein geschmeidiger, nicht zu weicher Teig entsteht.

Diesen in eine gefettete Form geben und darin ausrollen.

Bananenscheiben oder Marzipan darüber verstreichen.

Mit frischen Früchten belegen.

Einige Früchte im Mixer pürieren und über die Torte geben.

Diese Rohkost-Torte schmeckt sehr gut mit einem Fruchtsorbet.